13 ЛЕГКИХ СПОСОБОВ ПОБЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

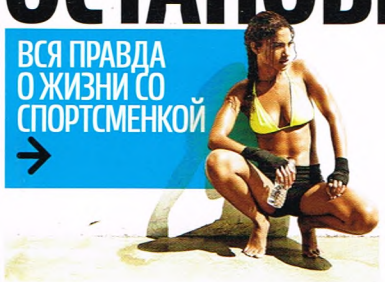
СТР. 32

АВГУСТ 2015

Men's Health

ТЕБЯ НА СКАКУ ОСТАНОВИТ

ВСЯ ПРАВДА О ЖИЗНИ СО СПОРТСМЕНКОЙ →



КРИС ПРАТТ:

КАК СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ ЮРСКОГО ПЕРИОДА

ЕДА С ПЕРЦАМИ

ГАСТРОЛЬНОЕ МЕНЮ ОТ:

- RED HOT CHILI PEPPERS
- AEROSMITH
- JUDAS PRIEST
- LINKIN PARK
- MORRISSEY

БЕЗЖАЛОСТНЫЙ ВИД КОРТА

КАК ИГРАЮТ В НАСТОЯЩИЙ БАДМИНТОН СТР. 36

16+

MHEALTH.RU

4606895100406 15008

+ САМЫЕ МУСКУЛИСТЫЕ МАСЛКАРЫ ПЛАНЕТЫ ЗЕМЛЯ

San Marco
57

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

LIVE YOUR PASSION

RUNABOUT
CHRONOGPAPH

Посвящение классическим деревянным катерам ревущих 20-х годов. Frederique Constant с гордостью поддерживает историческое сообщество Рива.

Дополнительная информация на сайте:
www.frederique-constant.com

PROTIME
DISTRIBUTION

Эксклюзивный дистрибьютор в России, тел.: +7 (495) 926 0700. www.protime-distribution.com

Men's Health

08.15

66
Как приударить за спортсменкой?

НА ОБЛОЖКЕ

32
13 ЛЕГКИХ СПОСОБОВ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ
Проверь на себе

60
ЕДА С ПЕРЦАМИ
Оживляющее питание от рок-ветеранов

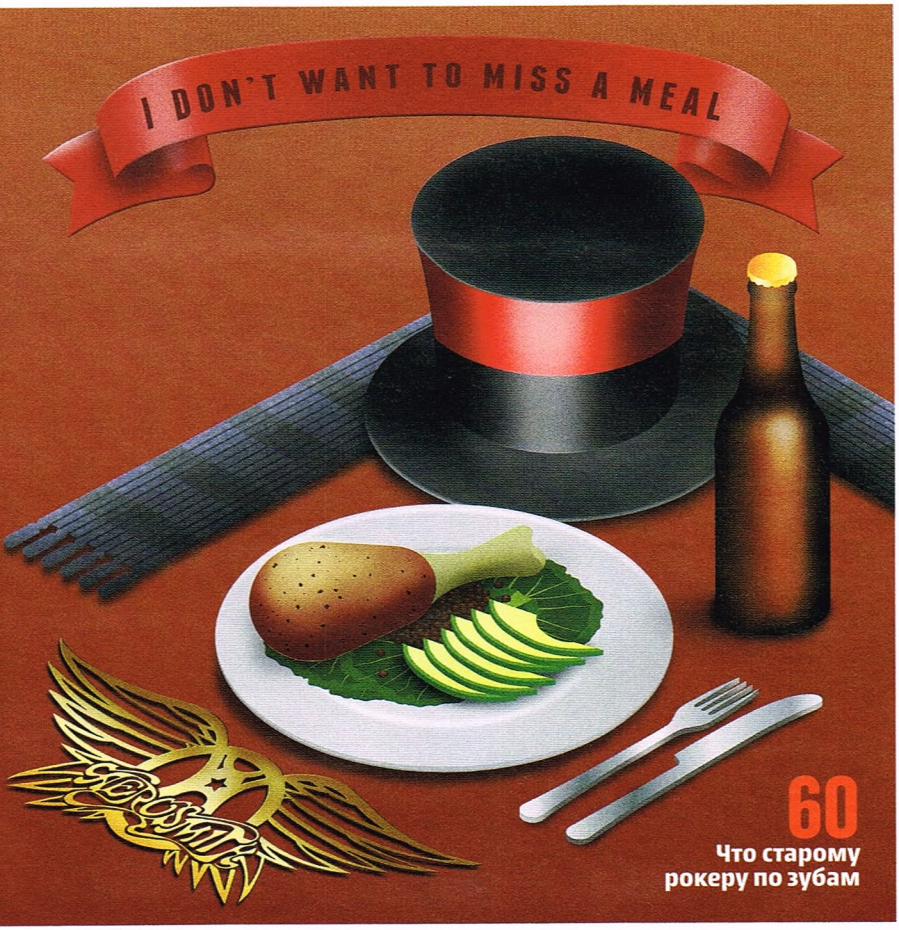
36
БЕЗЖАЛОСТНЫЙ ВИД КОРТА
Почему бадминтон — спорт настоящих мужчин

66
ТЕБЯ НА СКАКУ ОСТАНОВИТ
Чемпионки о том, как за ними ухаживать

54
ПРАТТ ЮРСКОГО ПЕРИОДА
Крис Пратт идет к победе в кино и в Ironman 70.3

108
САМЫЕ МУСКУЛИСТЫЕ МАСЛКАРЫ ПЛАНЕТЫ ЗЕМЛЯ
Ford Mustang vs Chevrolet Camaro

DOLCE & GABBANA
light blue
DOLCE & GABBANA
light blue
POUR HOMME
EAU DE TOILETTE
DOLCE & GABBANA
light blue
EAU DE TOILETTE



60 Что старому рокеру по зубам

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

26 ПЕРЕЙДИ НА ПОЛУТЕМНУЮ СТОРОНУ
Почему вести себя с женщиной плохо — хорошо

28 ОЧЕНЬ ВЛАЖНАЯ ПЕРСОНА
Как правильно потеть этим летом

29 НА ВЫСОЧАЙШЕМ УРОВНЕ
Что делать, если дерешься с огромным малым

30 СЕЛИ, ВСТАЛИ
Нужен ли тебе автомобиль в мегаполисе

31 ТВОЕ РАКЕТНОЕ ТОПЛИВО
Салат из самой питательной травы

И еще 5 энергичных заметок

26 Пройдите на прием к психопату

ЭКСТРА

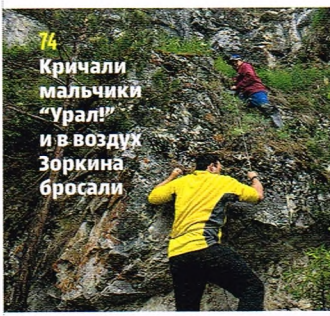
Правила жизни здорового мужчины

ПРОФИЛАКТИКА
40 И тут Остапа понесло
Инструкция по желудочно-кишечной безопасности

СЕКС
44 Женщины летнего поведения
5 правил удачного курортного романа

РАЦИОН
46 Ты будешь нам мешать
Легкие и полезные коктейли

НАШ ЧЕЛОВЕК
50 Первый на лунке
Главный гольфист планеты Рори Макилрой



74 Кричали мальчики "Урал!" и в воздух Зоркина бросали

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

74 Против Чусовой
Редактор MH борется с порогами

СПОРТ
82 Наши в городе
Репортаж с Урбанатлона-2015

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

86 НАБОР МАССЫ – 2015
2-я часть 4-го этапа годовой программы тренировок

FAQ

92 ПРОЙДИ IRONMAN ЗА ОБЕДОМ
Подготовка к триатлону для трудоголиков

31 Салат окрыляет!

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

96 Не затягивай
Удобная летняя обувь

ГАРДЕРОБ

98 Цветовой импульс
Красочный минимализм

ДЕЛО ВКУСА

106 Нос по ветру
Новинки мужской парфюмерии

ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ

112 День Х
BMW X5

113 Закатать в Alphard
Toyota Alphard

114 Новое железо

36
Замах на 395 км/ч

92
А на обед я буду триатлон

На обложке:
Крис Пратт
Фотограф:
Emily Shur

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

10 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
12 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
14 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
15 О ЛЮДЯХ
16 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
18 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
34 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
85 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
115 ДЕТАЛИ
122 ЗАЛ СЛАВЫ

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ **Арсений Виноградов, Антон Зоркин**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР **Евгений Пашанов, д. м. н.**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Лариса Лазарева**
КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Вера Полякова**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
РЕДАКТОР САЙТА **Юрий Гальперин**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ **Анна Дементьева**
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Алиса Мовчан**

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ ГРУППЫ МУЖСКИХ ИЗДАНИЙ И WOMEN'S HEALTH **Мария Каменская**
РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ АВТО И ТЕХНИКА **Оксана Мащенко**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Елизавета Кузина**
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Екатерина Колонтаева**

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Медин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Андрей Бундин, Илья Виноградов, Анна Голубева, Иван Дементиевский, Михаил Королев, Настя Ларкина, Дмитрий Лигай, Ольга Попова, Дмитрий Ремизов, Алексей Федотов

ФОТОСТУДИЯ **Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс".
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом.

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS **John Ville**
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL
Laura Ongaro
EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR
Samantha Quisgard

SENIOR CONTENT MANAGER
Karl Rozemeyer
PRODUCTION ASSISTANT
Denise Weaver
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Tara Swansen
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser

EDITORIAL ASSISTANT
Natanya Spies

© 2015 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 127 000 экземпляров
Цифровые копии журнала: 45 000 экземпляров

Август 2015 (№ 202)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 14.07.2015
Цена свободная.

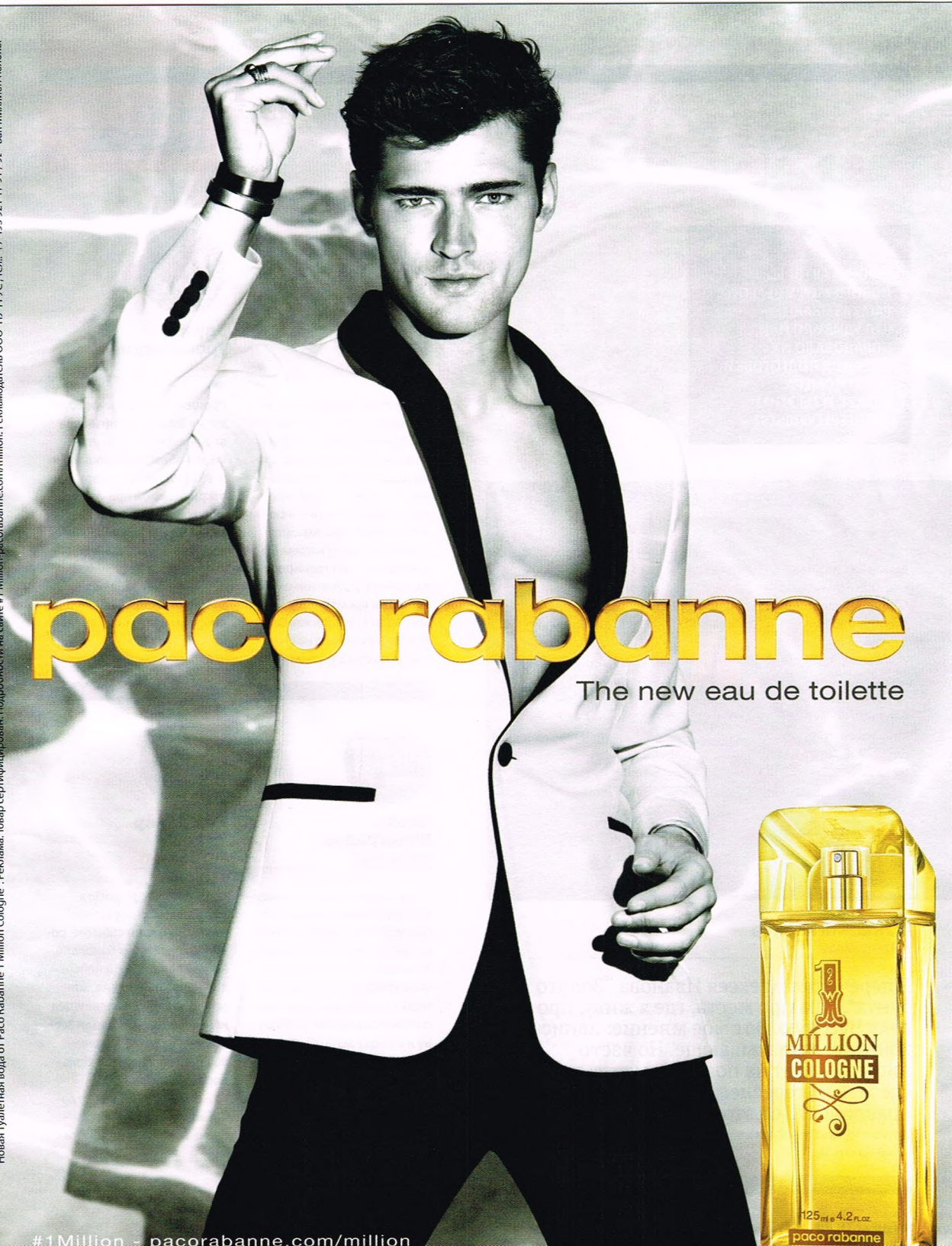
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750,
факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию: mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200,
факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200,
факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251,
факс: (495) 232-1760
Цветоделение:
Color Consulting
saleru@colorconsulting.com,
т.: (499) 550-0015
Отпечатано в:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.


paco rabanne
The new eau de toilette
1 MILLION
COLOGNE
125ml e 4.2FL.OZ.
paco rabanne
#1Million - pacorabanne.com/million

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

Станислав Кернер
ГИД ПО СПЛАВАМ

Я перечитал Алексея Иванова "Золото бунта". Там про места, где я живу, про реку Чусовую. Вот мое мнение: написано, конечно, захватывающе. Но часто писатель идет на поводу сюжета, пытается сделать интереснее, а историческая правдивость от этого сильно страдает.

МН: Про то, как Станислав с МН сплавлялся по Чусовой, читай на стр. 74.

Ольга Мотрич
ВОЛЕЙБОЛИСТКА

Ходила смотреть спектакль "История любви", где в одной из главных ролей — Светлана Ходченкова. История про отношения двух современных 30-летних людей мне очень понравилась — и сюжет, и как актеры играют. С удовольствием ходила бы в театр чаще, но тренировки и соревнования отнимают почти все время.

МН: Рассказ про то, как Ольга играла в волейбол на снегу, найди на стр. 16.

Эдуард Трояновский
БОКСЕР

Прошел "Базовый курс вождения BMW M". Занятия для владельцев именно этой марки объясняют буквально все: как включать дворники, открыть зимой примерзший лючок бензобака, показывают и нюансы вождения (мы, например, учились экстренно тормозить).

МН: О том, как тебе одолеть высокого соперника, Эдуард рассказывает на стр. 29.

Илья Виноградов
ПЕРЕВОДЧИК

Я зачитывался книгой немецкого философа Томаса Метцингера "Эго-туннель. Наука разума и миф собственной личности". Томас исследует человеческое сознание, пытается выяснить, откуда оно появилось в наших головах, ну и по ходу дела объясняет природу наших сновидений и поступков. На сегодня это самая интересная книга, которую я читал в жизни.

МН: Все тексты иностранного происхождения в этом и других номерах МН перевел для тебя Илья.

Владимир Иванов
БАДМИНТОНИСТ

Мне сейчас не до досуга. 13 мая произошло самое главное в жизни событие: родился сын. Звучит банально, но тем не менее это непередаваемые ощущения, когда у тебя в семье появляется новый человек. Назвали Всеволодом, весил на момент рождения четыре с небольшим килограмма.

МН: На стр. 36 Владимир доказывает, что бадминтон — очень тяжелый вид спорта.

Лакост. Лайф. Взгляд под другим углом. Реклама.

АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН ОТ LACOSTE

#NEWPERSPECTIVE

LACOSTE
L!VE

НАДО ПОСТАРАТЬСЯ

МОЙ ПРИЯТЕЛЬ САША УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО ВСЕ и всегда в этом мире он делает ради секса. Встает с постели, моется, причесывается, одевается... — ну и так далее. "А карьеру я начал делать, потому что богатым и успешным телки дают с большей охотой", — терпеливо объясняет Саша (прости за лексику, читатель, — это ж цитата).

В целом я считаю этот подход однобоким. Есть ведь и другие инстинкты, которые управляют человеком: голод, лень, тщеславие и т.д. Но планируя этот номер, я решил временно согласиться с Сашей и свести всю мотивацию к желанию получить секс. В случае с одной конкретной статьей это сработает комплексно.

Итак, читатель, открой этот номер на странице 66. Выбери одну из семи представленных там спортивных девушек — чемпионок, рекордсменок, красавиц. Пробуди в себе желание безраздельно обладать ею. И вперед — на завоевание избранницы!

Только учти, что для этого завоевания тебе нужно будет стать:

1. Смелым (в списке есть и чемпионка мира по MMA);
2. Сильным, быстрым, ловким, выносливым: фитнес-девушка чрезвычайно занята, проводить время с ней — значит тренироваться с ней. И будет неловко, если к финишу триатлона Ironman на своих плечах дотащит тебя она, а не наоборот;
3. Спокойным и психологически устойчивым: эти девушки привлекают других мужчин, они даже спарринговуют с мужчинами, а ревности они не терпят, так что придется как-то справляться;
4. Умным, самоироничным, честным, увлеченным... Эти девушки требовательны к себе, а значит — и к другим. "И не хвастайся, — просит одна из участниц статьи. — Выпендреж для сопляков, а мне нужен серьезный мужчина".

Возможно, пока ты будешь взбираться на эти вершины, твоя избранница уже отдастся другому, родит пятерых внуков и обеспечит им поступление в вуз. Зато ты в погоне за мечтой станешь ровно таким, каким мечтает видеть тебя Men's Health. А секс... Ну что секс? Мир не сошелся на нем клином, в самом деле.

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 ЦИТАТЫ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

Например, ты можешь напугать девушку. В таком состоянии они ищут физического контакта — чтобы их успокоили. Другими словами, ее желание быть с тобой лишь усилится. СТР. 26

2

Стресс от вождения автомобиля в условиях мегаполиса сравним с уровнем стресса, который испытывает парашютист во время прыжка. СТР. 30

3

Чем толще я становился, тем смешнее было на меня смотреть. На съемках мне кричали: "Эй, Пратт, приехал грузовик с бургерами!" — и я закидывал в топку сразу три или четыре котлеты. СТР. 56

4

Едва мы спускаем на воду наш катамаран, с неба обрушивается дождь. Вода пенится, словно кто-то сыплет из туч гречкой. "Ах эта изменчивая уральская погода", — сквозь гром извиняется депутат Кернер. СТР. 77

Новый Polo

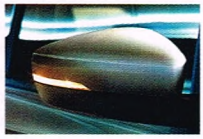
По-новому красив. По-прежнему надёжен

Ксеноновые фары[1] и ходовые LED[2] огни. Омыватель фар.

Датчики парковки спереди и сзади

Поворотный свет

Двухцветная отделка салона



Электропривод складывания зеркал

Знакомьтесь: новый Polo! Стильный, красивый, он оснащен новыми функциями, многие из которых представлены впервые в классе. Помимо эстетического удовольствия, этот яркий представитель семейства седанов внушает абсолютное доверие. Вы всегда сможете положиться на него, как на хорошего верного друга. Он поймет вас с одного нажатия кнопки и разделит любые ваши планы и интересы!

[1] Информацию о доступности уточняйте у официального дилера Volkswagen.
[2] Светодиодные. Представленные опции частично доступны за дополнительную плату.

Дополнительная информация — по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru. Реклама

Das Auto.

ПИСЬМО МЕСЯЦА

СТАЛ ВЫНОСЛИВЕЕ И ЧАЩЕ

Ежемесячно читаю ваш журнал. Вы классные. Теперь по делу. Все верно написано в статье о том, как ваш редактор не употреблял алкоголь 28 дней. Я сам бросил больше года назад, потому что пить по чуть-чуть не умею, а алкоголиком быть надоело. И организм сам похудел на 6 кг, хотя тренировки и питание я не изменил. Вот только я не отлынивал от праздников, будь то день рождения друга или сына. Также по выходным на дачу с друзьями в баньку, даже плюс появился, не надо решать вопрос, кто за рулем. И чтобы мне веселиться, оказывается, не нужен алкоголь — я на свадьбах под Сердючку и так могу танцевать, в сексе стал выносливее и чаще (!!!). А вот корпоративы ресторанные разлюбил. Скучно сидеть за столом, мне бы что-нибудь поактивнее.

ЕВГЕНИЙ ЖИТАРЕВ

МН: Добавить нам к твоему письму, Евгений, нечего — кроме этого набора по уходу за собой от Old Spice. Ты все верно написал и все правильно сделал. Молодец!

Твой номер

Купил свой 200-й номер и понял, как же я давно тебя читаю! Свой первый номер я купил в 10 классе. Сейчас мне 32 и я знаю, что большинство моих привычек и взглядов черпались со страниц МН. Моей будущей жене на первом свидании в ночном клубе подарил розу из салфетки, которую долго тренировался делать по инструкции в одном из номеров. У меня хорошая жена, я занимаюсь в тренажерке, бегаю рано утром, у меня хорошая работа, машина, есть чувство стиля, и все это отчасти ваша заслуга. Спасибо, что достойно продолжаете свое дело.

ЭДУАРД ШАБАЛИН

Хорошее начало

Здравствуй, дорогая редакция! Давно хотел сделать спортплощадку у себя в городе для инвалидов и обычных людей, но на нее нужно много денег. Многие отказывались от моей идеи, но, читая журнал, увидел статью про краудфандинг и понял: вот то, что надо. Вскоре запустил сторонний проект, получил опыт и теперь могу запустить сбор на спортивную площадку.

С УВАЖЕНИЕМ, ЕВГЕНИЙ

Туда не ходят поезда

Читал статью про "плато Путорана". Хотел бы вас поправить: как житель Норильска точно скажу, что поезда туда не ходят. Добраться к нам можно только самолетом или во время навигации по реке Енисей. А еще хотел бы поблагодарить за июньский номер отдельно, очень уж понравились сборки из советов. Кратко, лаконично, в тему.

ДМИТРИЙ КУЦКИЙ

Бегом от тюленя

Читаю Вас давно, хоть и с некоторыми перерывами. Прочитав статью (октябрь 2013) о марафоне в Рио, сильно впечатлился. В феврале 2015-го, после очередного египетского "тюленьего" отпуска с неограниченной едой и пивом, появилась цель — пробежать в этом году марафон. Эта мысль не давала мне покоя, с ней засыпал и просыпался, тренировался. Эта мысль стала мечтой. И вот в мае сделан первый шаг к осуществлению мечты — я пробежал свой первый в жизни полумарафон в рамках Волгоградского международного марафона – 2015. Это было очень круто, несмотря на неважный результат! Продолжаю бегать — готовлюсь к Московскому марафону – 2015. Увидимся на старте!!!

АНТОН БУТЕНКО

РЕПЛИКИ С САЙТА MHEALTH.RU

К статье "Прости, они не подумали", июнь 2015

В детстве вел себя примерно так же, слава богу, выжил)

СЕРЕГА

К статье "Везет России", июнь 2015

Да уж. Дорога, ночь, романтика. Класс!

ВЛАД

К статье "Гонка за будущим", июнь 2015

Пускай уже прогресс приходит к нам быстрей)))

ANDERS_82

К статье "Вышел сухим", июнь 2015

Прочитал статью в журнале, решил попробовать) Идет 7-й день, а пивка-то охота...

АНДРЕЙ

Автор письма месяца в сентябре получит "умный браслет" Onetrak

КРЫМ, ЕВПАТОРИЯ, теплый летний вечер, по улице Фрунзе не спеша прогуливается молодая пара. Доходят до скульптуры "Отдыхающий Геракл". Памятник без сложных аллегорий: мускулистый бородач развалился у входа в море.

– Это кто? – спрашивает девушка своего спутника.

– Фрунзе, – с ходу отвечает молодой человек. – Улица же – Фрунзе.

– Ну да. А почему голый? – удивляется барышня.

– Так не Мурманск, – усмехается спутник, – жарко – вот и голый.

– Ну да, – соглашается барышня и льнет к своему Ромео, потому что ум – это очень сексуально.

Я, конечно, понимаю, что интеллектуальный багаж у всех разный, – кто-то в этом смысле ограничен ручной кладью. И заблуждениям мы все подвержены в равной мере. Я знаю одного кандидата филологических наук, который только в университете узнал, что вулканическое стекло для чистки пяток называется пемзой, а не пензой – он твердо был уверен, что материал назван в честь города, как сланцы. Представляете, человек семнадцать лет тер пятки пензой! Ну не попалось ему это слово в печатном виде, что ж тут поделаешь.

Я про другое. Удивительным образом среднестатистический отпускник сочетает в себе тягу к познанию мира и вопиющее невежество. Как так: время, чтобы заработать деньги на поездку, у него нашлось, а чтобы узнать, куда он едет, – нет.

Помню, лежим мы на турецком пляже в окружении соотечественников. Мимо проходит черный от загара зазывала:

– Экскурсии в древнюю Трою! Недорого!

Вдруг слышу откуда-то сбоку:

– Прикинь, как лохов разводят. Троя – это же Древняя Греция. При чем тут Турция?

Я, конечно, понимаю, что среднестатистическому россиянину вообще не обязательно куда-то ездить, чтобы иметь представление о какой-нибудь далекой державе. У него это самое представление рождается вместе с ним, специально он им не занимается, не до того. Просто человек вдруг понимает, что Италия – это такие вот улочки, низкие люди в пиджаках, тонкая пицца и женщины с прическами как у кинематографических путан времен перестройки. И вообще Италия – это как будто место, где он тысячу раз был – сразу за Новосибирском. Зачем ее дополнительно изучать?

Или Германия: дома невысокие, снег из ваты, круглый год рождественская иллюминация, ходят люди в серых куртках и красных лицах, зовут их Карл или Отто, Хайке или Моника. В Америке, естественно, грязно и много машин, граждане толстые, лица у них квадратные, а рубашки клетчатые. И думают они все время о том, что если их выгонят с работы, то им нечем будет платить за дом. Как-то так.

Но нет, мы не уникальны: я несколько раз сопровождал иностранцев в России, и ни один из них не знал, куда он приехал. "Россия – великая страна, – говорили они. – Покажите нам что-нибудь великое". Особенно удивил канадец, летевший в Горный Алтай. "Мои друзья ходили в горы и по дороге ели вкусную баранину", – объяснил он. Я хотел было сказать, что за вкусной бараниной не обязательно ехать в мекку сплавщиков и центр пазырыкской культуры, но махнул рукой – пусть это будет сюрпризом.

В конце концов, может, не стоит делать из путешествий культа? Может, налегке – во всех смыслах – и приятнее?

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH:

5 главных цифр твоего отпуска

29 НЕДЕЛЬ

За столько времени до даты перелета, по данным билетного сервиса Skyscanner, можно найти самые низкие цены на полеты внутри страны. Если путешествуешь за границу, то все зависит от города, в который ты собрался: ищи билеты либо за те же 28–30 недель до полета (Европа), либо за 14 недель (Нью-Йорк).

15%

Столько нужно прибавить к отпускному бюджету перед поездкой. Думаешь уложиться в 100 тысяч? Бери 115, и вот эти 15 тысяч не трогай – это запас на случай форс-мажоров. А они будут, это ж путешествие, приключения. Вдруг придется издалека гнать на такси, чтобы не опоздать на обратный рейс?

8 ДНЕЙ

Тот минимум, что потребуется тебе – согласно нидерландскому исследованию 2013 года, – чтобы полностью отключиться от работы. Ничегонеделание вроде чтения в гамаке и залипания в джакузи сокращает этот срок.

5 МИЛЛИГРАММОВ

Доза мелатонина, которую надо принять накануне перелета в другой часовой пояс, чтобы заблаговременно начать жить в новом режиме. Пересекаешь не более 6 поясов? Съешь 5 мг накануне – в тот час, когда в месте назначения наступит поздний вечер (и тут же ложись спать). Пересекаешь 7 и более поясов? Принимай мелатонин в течение 3 дней до поездки.

2 СОБЫТИЯ

Столько туристических дел (экскурсий, походов в музей, осмотров достопримечательностей) должно быть запланировано на каждый день отпуска – и не больше. Расписав заранее каждую секунду, ты не отдохнешь, а только измотаешься.

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

Ольга Мотрич

Летом мужчина бесконечно может смотреть как минимум на две вещи: как в бокал наливается холодное пиво и как девушки играют в пляжный волейбол. Специально для тебя у нас в гостях одна из лучших российских "пляжниц".

РОДИЛАСЬ: 18.07.1988
РОСТ: 190 СМ
ВЕС: 68 КГ
ПОБЕДЫ: БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА РОССИИ (2013), ПОБЕДИТЕЛЬ МЕЖДУНАРОДНОГО ТУРНИРА EEVZA (2013, 2014)

1 Расшифруй, пожалуйста, те знаки пальцами, которые девушки показывают друг другу во время игры за, так сказать, спиной.

Все очень просто: 1 палец значит, что я блокирую удар в линию, 2 пальца — блокирую удар в диагональ.

2 Ты все время на солнце, а когда ты последний раз была не загорелой?

Мне уже кажется, что такого не было никогда.

3 Хорошо, а расскажи тогда о самых экстремальных условиях, в которых тебе приходилось играть (ну чтобы нам не обидно было, что мы не ту профессию выбрали)?

Однажды в Австрии в городе Бадене пришлось играть целый турнир при сильном ветре и под проливным дождем, да еще и температура была +8! Вот тогда я узнала, что такое замерзнуть до мозга костей! Еще никогда не забуду, как я играла со сломанным пальцем на ноге! Дело было в Китае на острове Сямынь. В матче против итальянок я бежала за мячом и воткнулась ногой в рекламный щит. Я не сразу поняла, что это перелом, и даже доиграла матч. Увы, но тогда мы проиграли. Кстати, сразу после этого мне нужно было лететь на следующий турнир — на Пхукет. Палец забинтовали и заморозили, и мы, на удивление, даже прошли квалификацию, выиграв игру у австралиек, но дальше проиграли.

4 Есть разновидность пляжного волейбола, когда игра проходит на снегу. Ты пробовала?

Однажды я участвовала в любительском турнире по пляжному волейболу на снегу. Одно название чего стоит! Впечатления, конечно, странные, потому что снег был затоптан и больше напоминал каток, чем площадку для игры в волейбол... В общем, ощущала себя коровой на льду, пытающейся перекинуть мяч через сетку.

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM; МАКЕ-UP: ОЛЬГА ПОПОВА

Реклама

* Хорошее время с коллекцией «Всем Привет»

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ 2015

swatch

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Что все-таки меньше вредит здоровью — открытое окошко в автомобиле или включенный кондиционер?

MIXA

КАЙ-ДЖЕН ЧУАН, К.М.Н., ЭПИДЕМИОЛОГ ТАЙБЭЙСКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Проводилось исследование, в ходе которого мы наблюдали за состоянием водителей во время двухчасовой поездки на автомобиле по городу. У одной половины работал кондиционер, у другой — были открыты окна. Так вот, у людей из первой группы вариабельность сердечного ритма (показатель, с помощью которого оценивается эффективность взаимодействия сердечно-сосудистой и других систем организма) была на 32% лучше, чем у тех, кто ехал с открытым окном. Причина такой разницы — выхлопные газы, которые негативно сказываются на твоем состоянии. Причем эффект этот накопительный: день за днем, год за годом дыша загрязненным воздухом автотрасс, ты вредишь в том числе и своему сердцу, нарушая его нормальную электрическую активность. А воздушные фильтры, которыми оборудован любой кондиционер, поглощают хотя бы часть выхлопов. Я сам, толкаясь в городских пробках, всегда закрываю окна и включаю кондиционер.

www.kia.ru

FIFA WORLD CUP RUSSIA 2018 | KIA Official Partner*

НОВЫЙ KIA SORENTO PRIME**

Новая грань твоего успеха

KIA

The Power to Surprise***

Представляем абсолютно новый KIA Sorento Prime

Когда в жизни все складывается, в ней появляется KIA Sorento Prime.
Вы ставите перед собой новые цели и достигаете их.
Вы открываете для себя новое качество жизни вместе с KIA.

Сиденье водителя с 14 регулировками, вентиляцией и подогревом

Интеллектуальная система открывания багажника

Система кругового обзора

Система контроля слепых зон

5 ЛЕТ ГАРАНТИИ 150 000 км ****

* KIA – официальный партнер Чемпионата мира по футболу в России 2018 года™. ** Прайм. *** Искусство удивлять. **** Гарантия 5 лет/150 000 км действительна на автомобили, реализуемые официальными дилерами ООО «КИА Моторс РУС» с 1 марта 2009 года на условиях, указанных на сайте www.kia.ru и сервисной книжке производителя.

РЕКЛАМА

Сижу на низкоуглеводной диете Аткинса, скинул 24 кг. Но тренер в зале утверждает, что от диеты уходят мышцы, а не жир. Можно ли совмещать диету и спорт? Не произойдет ли стагнация? Поможет ли в этом случае L-карнитин? Или я все делаю правильно и мне не стоит останавливаться (хочу скинуть еще столько же)?

НЕКТО

АНДРЕЙ СЫЧЕВ, К.М.Н., ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ "МЕДИКСИТИ"

Тренироваться можно и нужно. Правильно подобранные комплексы упражнений и их интенсивность помогут быстрее сжечь жир без ущерба для мышц. Диета Аткинса подразумевает ограничение углеводов, но достаточное потребление белка. А именно он является основным строительным материалом для мышечной ткани. Принимать L-карнитин можно, но главное — поменяй тренера на более грамотного и продолжай работать над собой.

Подруга говорит, что это "дико негигиенично", когда моя собака лижет мое лицо. Она права? Или просто ревнует?

ДРОН

ДЖЕЙСОН СТАЛЛ, ДОЦЕНТ ВЕТЕРИНАРНОГО КОЛЛЕДЖА ПРИ УНИВЕРСИТЕТЕ ОГАЙО (США)

Твою подругу можно понять: в собачьей пасти обитают сотни видов бактерий, которые могут стать причиной человеческих заболеваний. К счастью, ключевое слово здесь "могут" — у большинства здоровых людей иммунная система легко справляется с собачьими врагами. А вот для тех, у кого иммунитет ослаблен (а также для детей, беременных женщин, пожилых людей), обитатели псиной пасти представляют опасность. В худшем случае собачьи нежности закончатся тем, что человек подцепит бактерию Capnocytophaga (ее находят почти у всех здоровых собак), которая может стать причиной серьезных инфекций крови или мозга. Так что мой совет: дружи с собакой, но только без языка!

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Всем известно, что одно яичко у мужчины всегда ниже другого. А если при этом они еще и по размеру отличаются — это как? Тоже норма?

PAVEL CHE

ЛЕОНИД КОНСТАНТИНОВ, УРОЛОГ-АНДРОЛОГ, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ "МЕГАКЛИНИК.РУ"

Да это, это норма. Абсолютно одинаковые яички у мужчины — редкость. Между парными органами, будь то части тела (уши, глаза) или внутренние органы (почки, легкие), в подавляющем большинстве случаев наблюдается асимметрия. Мужские тестикулы не исключение. Но: если разница в размере яичек прогрессирует, да еще и быстро, — это повод как можно быстрее обратиться к врачу (к урологу или хирургу), так как за этими изменениями могут скрываться серьезные заболевания: воспаление яичка или онкологическое поражение.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Моя девушка постоянно говорит, что я сутулюсь. Что мне сделать, чтобы она перестала так говорить?

АНДРЕЙ

КЕННЕТ ХАНСРАДЖ, ГЛАВА ОТДЕЛЕНИЯ ХИРУРГИИ ПОЗВОНОЧНИКАВ КЛИНИКЕ NEW YORK SPINE SURGERY & REHABILITATION MEDICINE

Ты, конечно, можешь попросить ее помалкивать. А можешь просто держать подбородок выше (так ты уже перестанешь клониться к земле). Ну а строго говоря, тебе нужен крепкий кор. Очень многие мужчины сутулятся лишь потому, что у них слабые грудные мышцы и мышцы живота, — а ведь именно они помогают держать позвоночник прямым. 25 отжиманий и одна минутная планка ежедневно — и ты, что называется, почувствуешь разницу. А перед сном делай растяжку. Ляг на пол на спину и подложи под самую скругленную часть позвоночника валик из полотенца. Вытяни руки за голову параллельно полу и оставайся в таком положении две минуты. Верни руки обратно, отдохни, потом снова вытяни — повторяй упражнение в течение 15–20 минут. Такая гимнастика поможет избавиться от напряжения в мышцах спины, из-за которого у тебя не получается держать себя прямо.

ФОТО: TRAVIS RATHBONE, GETTYIMAGES.RU

Женская логика

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Как объяснить девушкам, что я не пью? Когда дело доходит до свиданий, по этому поводу начинается целая сага: мол, они пьют, а я нет...

НИКИТА ПОПОВ

Вот прям объяснять (то есть ораторствовать на тему того, что это твой принцип, кредо по жизни, результат опыта и глубоких размышлений) я бы не стала. Во-первых, за строгим отказом от алкоголя многим мерещатся несимпатичные проблемы типа наследственного алкоголизма или гонореи, которую ты лечишь антибиотиками. Во-вторых, есть мнение, что поборники того или иного образа жизни не просто констатируют тот факт, что они не пьют и не курят, но и другим категорически не советуют. То есть начинают проповедовать. Резюмируя все сказанное, могу посоветовать тебе обзавестись набором уклончивых ответов ("Ты, если хочешь, заказывай, а у меня что-то сегодня некоктейльное настроение"; "Завтра на тренировку, и я по опыту знаю, что пожалею даже об одном бокале пива" и т.д.), которые снизят риск возникновения сложных бесед на первом свидании. А если у тебя есть машина — и того проще. С ней твоя антиалкогольная позиция будет подкреплена в буквальном смысле железным аргументом.

Пошел на второе свидание с девушкой. Все было неплохо: сидели у воды, общались, а потом я начал ей делать массаж... В ответ услышал: не нужно меня трогать, я еще не привыкла к тебе! Как это понимать?

СЕРГЕЙ СТЕПАШКО

Как очевидный сигнал слегка сбавить обороты. Массаж, безусловно, отличный способ наладить тактильный контакт. Но твой коварный замысел — под благовидным предлогом пощупать спутницу — явно был раскрыт. Похоже, она еще не готова к столь стремительному сокращению дистанции. А может (и скорее всего), ее смутил тот факт, что все происходило на улице. Массаж массажу рознь, и некоторым его разновидностям запросто можно присвоить категорию 18+. Так что, возможно, это было не категоричное "руки прочь от меня, животное!", а застенчиво-кокетливое "ой, ну что ты такое делаешь, на нас же все смотрят..."

С какой целью большинство женщин так яро восхваляют себя в соцсетях? Я просто отказываюсь это понимать, так как мне досталась потрясающая женщина, и я за ней ничего подобного не замечал.

PASHARELLY

Девушки занимаются, используя твою же терминологию, самовосхвалением примерно с той же целью, с какой смотрятся в зеркало, — чтобы получить подтверждение своей привлекательности. Но в случае с соцсетями это "зеркало" еще и говорящее: каждый лайк трактуется как "ты прекрасна, спору нет". Как ты верно подметил, практикуют такое поведение далеко не все особи женского пола. На жаргоне психологов это называется "внешний локус контроля", что следует понимать как склонность и потребность оценивать себя через мнение окружающих. И, к слову, это не чисто женская особенность, а общечеловеческая. А соцсети просто стали отличной площадкой, где нарциссы могут вольготно резвиться и получать столь нужное им общественное одобрение.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

В этой колонке мы ведем важный разговорник — женско-мужской. Сегодня — несколько терминов, касающихся ухода за волосами. Когда она говорит тебе "ну и амбре!" — это одно. Когда она говорит подруге "ой, омбре!" — это другое.

ГОРЯЧИЕ НОЖНИЦЫ

Ножницы, которые включаются в электросеть (как паяльник) и у которых нагреваются лезвия. Термострижка якобы лучше обычной. И дороже, естественно.

КЕРАТИН

Едва ли не главный ингредиент средств для ухода за волосами. Услышишь, что она обсуждает с подругой кератин, — не волнуйся, это не про наркотики.

ОМБРЕ

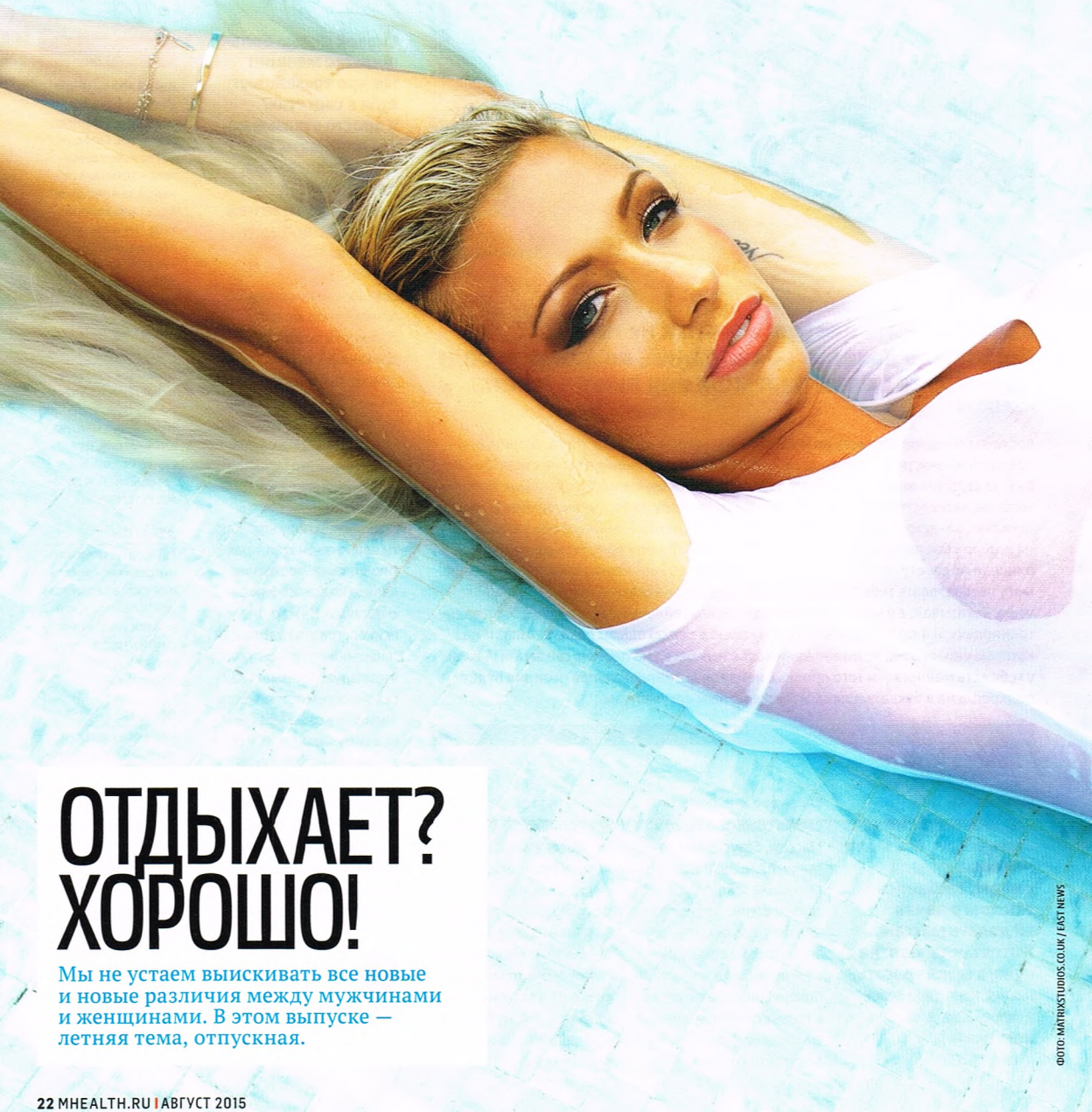
Вид окрашивания, который создает эффект выгоревших (или ранее окрашенных, а потом отросших) волос. Плавный переход из одного оттенка в другой — это омбре.

ФИЛИРОВКА

Хочется, чтобы это слово было про готовку, про вкусноту, но нет. Филировка — это когда парикмахер стрижет пряди волос так, чтобы они были разной длины.

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА



ОТДЫХАЕТ? ХОРОШО!

Мы не устаем выискивать все новые и новые различия между мужчинами и женщинами. В этом выпуске — летняя тема, отпускная.

ФОТО: MATRIXSTUDIOS.CO.UK / EAST NEWS

1 КОМУ ОХОТА?

Если с продолжительностью отпуска у мужчин и женщин в России никаких разногласий нет (самый популярный ответ — четыре недели, его выбирают 29% и 32% респондентов соответственно), то вот представления о качестве этого времени уже различаются. Идеальный отпуск в представлении работающих россиян выглядит так:

МУЖЧИНЫ		ЖЕНЩИНЫ	
25%	ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ГОРОДАМ/СТРАНАМ	34%	ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ГОРОДАМ/СТРАНАМ
20%	ПЛЯЖНЫЙ ОТДЫХ	28%	ПЛЯЖНЫЙ ОТДЫХ
13%	РЫБАЛКА/ОХОТА	10%	ДАЧА/ДЕРЕВНЯ
11%	ДАЧА/ДЕРЕВНЯ	7%	КРУИЗ
8%	ТУРПОХОД	4%	ЭКСКУРСИИ
6%	КРУИЗ	4%	ТУРПОХОД
5%	ОТДЫХ ДОМА	3%	ОТДЫХ ДОМА
3%	ЭКСКУРСИИ	1%	РЫБАЛКА/ОХОТА
9%	ДРУГОЙ ВАРИАНТ ЛИБО НЕТ ОТВЕТА	9%	ДРУГОЙ ВАРИАНТ ЛИБО НЕТ ОТВЕТА

2 ГУЛЯТЬ ТАК ГУЛЯТЬ

По наблюдениям социологов, женщины чаще мужчин стараются использовать по назначению весь положенный им отпуск (так, по данным российского исследования, к лету 2012 года 29 и более дней неотгулянного отпуска накопилось у 26% мужчин и у 20% женщин). В то время как ты много думаешь о сроках выполнения важных рабочих дел, о том, что надо постоянно следить за твоей зоной ответственности, да и вообще о том, что не хотелось бы потерять работу, твоя девушка (жена) своим приоритетом считает общение с любимым (ну или мужем и детьми). И чем больше накапливается неиспользованных отпускных дней, тем больше у нее сомнений в том, что ее личная жизнь в порядке.

3 ГДЕ ТУТ ВАННА?

Гендерные различия в том, как люди отдыхают, не ограничиваются разной степенью любви к рыбалке. Так, если полистать всевозможные опросы и исследования на эту тему за последние лет десять, то можно узнать следующее: если есть такая возможность, 82% девушек выбирают гостиничный номер, где есть полноценная ванна (и только 14% мужчин категорически не хотят иметь дело с душевой кабиной); мужчины, как правило, оставляют после себя более чистые номера, в то время как дамы чаще увозят с собой все бесплатные туалетные принадлежности; во время отпуска мужчины скорее готовы потратиться на отель, еду и аренду автомобиля, а дамы сэкономят — чтобы потратиться на шопинг; 57% мужчин и только 48% женщин признают, что во время отпуска они чаще занимаются сексом.

Источники:
AllAcademic.com,
LATimes.com, SuperJob.ru

Бабушке вопреки

Неподдельная любовь бабушки иногда оборачивается тем, что внук трещит по швам. С Сергеем примерно так и вышло, но он вовремя одумался и взял себя в руки.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Все началось с бабушки. Так-то я не был толстячком, но бабушка — ветеран войны — дико не переносила худых детей. Приезжаешь к ней на лето — откармливает. А потом так получилось, что мы переехали к ней жить. Родители много работали, и, по сути, она меня с первого по десятый класс воспитывала (и кормила, естественно). Я обрастал килограммами.

Потом институт: фастфуд, булки, перекусы, пиво, клубы, тусовки. В сумме — 120 кг. Когда окончил учебу, решил: хорош! За неделю бросил курить. Записался в тренажерку — и с ходу втянулся. Поставил перед собой цель — 90 кг, посещал три тренировки в неделю, не халтурил, но и не делал ничего сверхъестественного: обсудили с инструктором программу, питание, он показал, как и что делать, и за полгода, умерив свой аппетит и не пропуская занятий, я похудел как и хотел. Не, ну не то чтобы очень просто было. Есть хотелось по вечерам. Но — все получилось.

А потом было так. Сидел на работе в интернете, наткнулся на сайт секции ножевого боя — решил записаться. Пришел туда, и оказалось, что сначала надо освоить рукопашный бой — ну что ж, пошел на рукопашный. В целом это было что-то вроде физкультуры — других целей я и не ставил. На лето клуб уходил на каникулы, а прекращать занятия не хотелось, поэтому отправился в секцию тайского бокса, просто чтобы "не простаивать". И вот тут, в клубе Combat, я почувствовал, что такое настоящая тренировка бойца. У тренеров был совсем другой, не дилетантский, подход к делу, рядом тренировались мастера спорта и даже серебряный призер Европы. В общем, я серьезно увлекся.

В тайском боксе очень важно соотношение весрост. Допустим, 90-килограммовый боец — это воооот такая дылда из мышц, куда мне до него. Поэтому пришлось худеть дальше, и сейчас на соревнованиях я выступаю в весе 67 кг — при моем росте мне так удобнее всего, соперники, как правило, оказываются ниже и меньше. Конечно, перед каждыми соревнованиями приходится сгонять вес.

Самое большое мое достижение на сегодня — это победа на открытом чемпионате Твери по тайскому боксу (в мае 2015-го). Спасибо тренеру Роману Куприянову и семье, без поддержки которой ничего бы не было. Сын Святослав — ему исполнилось 4 года — уже ходит со мной на тренировки. Бегает, бьет по лапе. Растет бойцом, по-моему.

Сергей Журавлев

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ВОЗРАСТ: 31 ГОД
РОСТ: 175 СМ
ВЕС ДО: 120 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 72 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 3 ГОДА

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы МН, выиграть модные лыжи для карвинга, а также стать лучшим по итогам 2015 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. ЛЮДИ, ЗАВТРАКАЮЩИЕ ОВСЯНОЙ КАШЕЙ ВМЕСТО СЛАДКИХ КУКУРУЗНЫХ ХЛОПЬЕВ, ЗА ОБЕДОМ СЪЕДАЮТ НА 30% МЕНЬШЕ

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM

* Время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу

Звук далеких звезд

Когда актер рекламирует майонез — это бред какой-то. Когда музыкант дарит (не безвозмездно, конечно) свое имя музыкальному же гаджету — это уже похоже на плодотворное сотрудничество. Перед тобой, собственно, свежайшие плоды.

1

BEATS MIXR

David Guetta

У прославленной марки на большую красную букву B что ни модель, то в честь звезды. И если внутриканальные наушники с физиономией Бибера — маркетинговый ход с расчетом на школьниц, то с Mixr — совсем другая история. Наушники изготовлены с оглядкой на профессиональных диджеев и в некотором смысле уникальны: чтобы слышать одним ухом трек, а другим — танцпол, поворачиваются здесь не амбушюры по отдельности, а сразу часть корпуса. Характерен и звук: все больше внимания уделяется низким частотам, но они здесь не мягкие и бубнящие, как в других Beats, а острые и резкие — для легкого сведения музыки во время диджей-сета.

2

FISCHER AUDIO

Billy's Band

Сразу три фактора делают эти наушники заметными: они созданы русской компанией, в сотрудничестве с русской группой, да еще и отлично звучат! Известный в мире бренд, на счету которого не один десяток удачных моделей, решил выпустить "именную" модель. Для этого пригласили Billy's Band и дали им четыре прототипа на выбор. Лучший — пошел в серию. Кроме того, музыканты выбрали породу и фактуру дерева, материал амбушюр и оголовья... В итоге наушники получились "аудиофильские": звук достаточно точный, чтобы расслышать все нюансы качественной записи. Правда, придется потратиться еще и на высококачественный источник этого самого звука.

3

SMS AUDIO SYNC BY 50

50 Cent

Тут сотрудничество со звездой вышло на новый уровень: Джеймс Кертис, в народе известный как 50 Cent, не просто лицо бренда, но один из его основателей. Марка была создана на волне успеха похожего продукта с именем Dr. Dre на упаковке, поэтому и внешних сходств немало. Тот же глянцевый пластик, беспроводное подключение... Однако есть существенное различие: у SMS Audio более сдержанный, спокойный звук, без резких перепадов в частотах, а значит, и более правдивый. И хотя до студийной прозрачности ему все же далеко, свое предпочтение SYNC точно отдадут люди, всерьез увлекающиеся хип-хипом и смежными музыкальными направлениями.

4

PHILIPS A5-PRO

Armin van Buuren

Если за пультом тебя не воспринимают всерьез, с наушниками A5-PRO только слепой не распознает в тебе диджея. Массивная, благородная на вид модель была сделана в сотрудничестве с грозой мировых танцполов Армином ван Бюреном. Учитывая гастрольный график голландца, можно не сомневаться: времени ему хватило максимум на выбор этой модели из десятка-двух прототипов. Но это выбор что надо: поворотный механизм амбушюр удобен, провод надежно фиксируется, а оголовье прочнее самой головы. Звук чуть мягче, чем должен быть, но настроен с расчетом на транс и хаус-музыку очень даже правильно. И звукоизоляция на высоте!

ЗВУК ВОКРУГ

Infinity One — Linkin Park

Вместе с заключением контракта с рок-группой был перезапущен и сам бренд Infinity — под крылом компании HARMAN. Говорят, музыканты Linkin Park действительно приезжают общаться с дизайнерами и инженерами, и первые продукты, в том числе и эта портативная колонка, созданы в тесном сотрудничестве. Сколько именно болтиков в Infinity One вкрутил лично Майк Шинода — неизвестно, но штука получилась достойная. Тяжелый металлокерамический цилиндр оправдывает немалую цену четырьмя динамиками общей мощностью 25 Вт. Звук здесь впечатляющий, особенно низкие частоты, необходимые для сочных рок-басов, — за это спасибо так называемым пассивным радиаторам в торцах колонки.

P.S. 29 АВГУСТА LINKIN PARK ВЫСТУПЯТ В МОСКВЕ, В "ОЛИМПИЙСКОМ". ПРИХОДИ БЕЗ НАУШНИКОВ, ЕСТЕСТВЕННО

ПЕРЕЙДИ НА ПОЛУТЕМНУЮ СТОРОНУ

“Будь хорошим мальчиком”, — слышишь ты с детства и, возможно, пользуешься этим советом до сих пор. А мы вот тебе напоминаем: общаться с женщинами можно и по другим правилам.

В свежем исследовании, представленном Университетом штата Нью-Мексико (США), очередной раз сообщается: дамам нравятся “плохиши”. Но на этот раз речь не о рослом хулигане из соседнего двора. В психологии существует понятие “темной триады” — комбинации, включающей три негативные черты личности: психопатию, нарциссизм и макиавеллизм. И в ходе опроса выяснилось, что у мужчин, которые обладают этими темными чертами в большей степени, бывает больше сексуальных партнеров. Но учти: плохиш — это скорее Джеймс Бонд, умеющий добиваться своего, а не отъявленный злодей, идущий к цели любым путем. В учебнике психологии это называют “бессердечно-манипулятивным стилем общения”. Не лупить, а манипулировать — ты понял?

1 Будь немного психопатом

■ **О чем речь** О бессердечии и равнодушии к чужим эмоциям

■ **Почему работает** “Например, ты можешь напугать девушку. В таком состоянии она ищет физического контакта с другими людьми — чтобы ее успокоили. Другими словами, ее желание быть с тобой лишь усиливается”, — поясняет Хизер Рапп, исследователь из Института имени Кинси по изучению секса, гендера и репродукции (США).

■ **Что делать** Хочешь пригласить барышню в кино? Выбери фильм, благодаря которому женский организм будет ахать и наполняться адреналином. Из Калифорнийского университета докладывают, что такое состояние — это уже начало сексуального возбуждения. После кино угости даму коктейлем — алкоголь усилит эффект.

■ **Не переборщи** Не тащи ее сразу после фильма еще и на аттракционы. Не то перегнешь ее хрупкую палку.

2 Будь немного Нарциссом

■ **О чем речь** О повышенном эгоцентризме

■ **Почему работает** Наши предки самозабвенно размахивали своими дубинками (своими, а не подобранными) направо и налево, демонстрируя тем самым репродуктивный потенциал. Многие женщины до сих пор расценивают подобное самолюбование и самодемонстрацию как свидетельство мужской состоятельности.

■ **Что делать** Ну что ж, хвались, только умело. “Расскажи, сколько интересных мужских дел творится в твоей жизни и как недурно ты уживаешься с самим собой, красавцем, — советует Хизер. — Она, скорее всего, поймет, что ты обустроен в этом мире и твердо стоишь на своих двоих. А еще поймет, кто из вас двоих тягач, а кто — прицеп”.

■ **Не переборщи** Любоваться своим отражением во всем — даже в чайной ложечке за кофе — не следует.

3 Будь немного Макиавелли

■ **О чем речь** О желании и умении руководить

■ **Почему работает** “Идеальный правитель, по мысли Макиавелли, всегда говорит то, что хотят слышать подданные, — но делает это исключительно в своих интересах, — напоминает Хизер Рапп. — Ты ведь уже знаешь, что девушкам так или иначе нравятся комплименты? Вот и не забывай об этом никогда”.

■ **Что делать** Хвалить ее, даже если хвалить не за что. “Твои слова должны а) звучать искренне (потренируйся) и б) быть лишены откровенно сексуального подтекста, — советует Кевин Даттон, психолог из колледжа Сент-Эдмундс (Великобритания). — Говори о том, что находится не ниже ее шеи. О ее чувстве стиля — тоже можно”.

■ **Не переборщи** Не прокатят заявления вроде: “С такими сиськами ты должна быть порнозвездой!”

P.S. НИККОЛО МАКИАВЕЛЛИ БЫЛ ЖЕНАТ, РАСТИЛ ПЯТЕРЫХ ДЕТЕЙ, ИМЕЛ ЛЮБОВНИЦ. ВОТ ОНА, СИЛА КОМПЛИМЕНТОВ

ФОТО: LEGION-MEDIA

12+

ВСЕ ЛЕТНИЕ ХИТЫ

25 ИЮЛЯ в 15:00

МОСКВА «ЛУЖНИКИ»

ПЛОЩАДЬ ЮЖНОГО СПОРТИВНОГО ЯДРА

новый телеканал СТС Love ПРЯМОЙ ЭФИР

Europa Plus LIVE 2015

ARONCHUPA
BAKERMAT
СЕРГЕЙ ЛАЗАРЕВ
FAT CAT CINEMA
BURITO
JAHKARTA
PAPER MAN
NABIHA
SWANKY TUNES
CHRISTIAN BURNS
IOWA
ПИЦЦА
ЕГОР КРИД
54 DANCE STUDIO
БАЗИЛЬ
ВИНТАЖ
ЁЛКА
TASHA G
НЮША
T-KILLAH
JOHN DE SOHN
FRANKY
БАНД'ЭРОС

РЕКЛАМА СПИСОК АРТИСТОВ МОЖЕТ МЕНЯТЬСЯ ПО УСМОТРЕНИЮ ОРГАНИЗАТОРОВ

ICON

МОСКОМСПОРТ

vk.com/europaplus

ПОДРОБНОСТИ В ЭФИРЕ И НА САЙТЕ WWW.EUROPAPLUS.RU

ВХОД СВОБОДНЫЙ

ОЧЕНЬ ВЛАЖНАЯ ПЕРСОНА

Я потею, ты потеешь, мы потеем. Это такая данность, от которой никуда не деться — но которую можно взять под контроль, чтобы не досаждала.

1 МОКРОЕ ДЕЛО
Ты ненавидишь потные подмышки, а ведь это всего лишь свидетельство эффективной работы системы терморегуляции. Например, во время тренировки: пульс учащается, температура корпуса повышается, эккринные (расположенные по всему телу) потовые железы активируются и обливают тебя жидкостью с электролитами, чтобы остудить кожу. Что делать? Пей воду, а лучше — изотоник, который пополнит запасы выведенных с потом элементов.

2 СКОЛЬКО МОЖНО
Никто тебе не скажет, сколько потеть "нормально", а сколько — нет. Если с тебя так и льет — возможно, это симптом гипергидроза (угрозы для здоровья не представляет, лечится). Исключи из рациона кофе, алкоголь, острые продукты — будешь потеть меньше. Ну и в любом случае помни: до тех пор, пока потоотделение не вмешивается в твои повседневные планы, не стоит о нем много думать.

3 ВЛАГООТВЕДЕНИЕ
Спортивную одежду уже давно делают так, чтобы она позволяла твоей влаге как можно быстрее испаряться. Хороший вариант для повседневной жизни — тонкий джемпер из мериносовой шерсти (тоже отлично отводит пот на поверхность). Среди новинок — нижнее белье из бамбукового волокна. От пота оно тебя не спасет, но, в отличие от того же хлопка, не будет способствовать размножению бактерий, несмотря на идеальные условия — тепло и влажность.

4 ОБСТОЯТЕЛЬСТВА
С наступлением лета ты начинаешь потеть чуть больше — ну это и нормально. И главное — временно. Обычно организму требуется порядка 14 дней, чтобы акклиматизироваться и подстроиться под новую погоду. Многое зависит и от обстоятельств: из Университета Коннектикута (США) сообщают, что потовые железы ведут себя активнее в условиях повышенной влажности. А там, где сухо (например, в горах), ты потеешь меньше, несмотря на температуру.

5 АНТИПОТ
Блестящая от пота кожа — это, может, даже сексуально. Но ведь еще и пованивает! За это скажи спасибо апокринным потовым железам. Расположенные на заросших участках твоего тела, они выделяют жирный секрет, на который тут же нападают бактерии. Отсюда и запах. Без антиперспиранта не обойтись, но (по возможности) выбирай тот, что без примеси солей алюминия: он не просто блокирует деятельность желез, а еще и позволяет коже при этом "дышать".

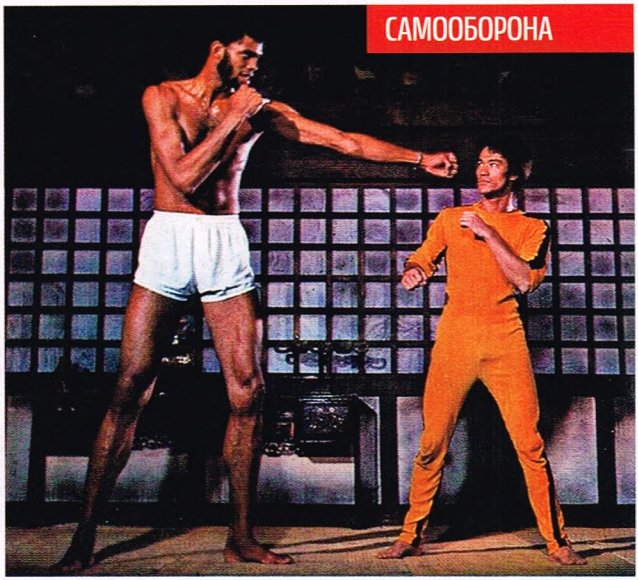
P.S. МАКСИМУМ, КОТОРЫЙ ТЫ МОЖЕШЬ ВЫПОТЕВАТЬ, — ЭТО ОТ 2 ДО 4 ЛИТРОВ В ЧАС. ТАКИЕ ПОТЕРИ НАДО ВОСПОЛНЯТЬ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER GRUNDY

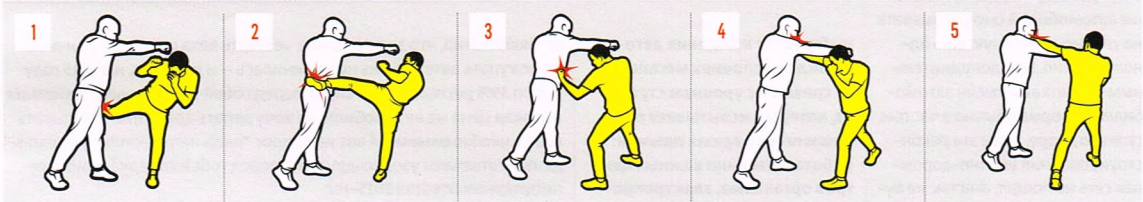
На высочайшем уровне

В любом противостоянии — будь то уличная драка или дружеский обмен тумаками — высоченный громила вселяет чуть больше страха, чем обычный соперник. Но дело-то не в длине рук и ног, а в умении ими пользоваться.

Как правило, знающий толк в драках соперник — если он намного выше — делает ставку на прямые удары, которые позволяют ему держать тебя на дальней дистанции. Чтобы постоять за себя и одержать честную победу, прежде всего постарайся сократить дистанцию: прикрой голову, уйди от удара и тут же переходи в контратаку. В ходе контратаки подключай ноги (они у тебя, скорее всего, длиннее рук врага). Чемпион мира по боксу и участник любительских соревнований по кикбоксингу Эдуард Трояновский советует тебе воспользоваться хотя бы одним из этих пяти ударов. А лучше всеми сразу и не по одному разу.



ЭКСПЕРТ: ЭДУАРД ТРОЯНОВСКИЙ, БОКСЕР, ЧЕМПИОН МИРА В ПЕРВОМ ПОЛУСРЕДНЕМ ВЕСЕ ПО ВЕРСИИ IBO, ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ И СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО КИКБОКСИНГУ СРЕДИ ЛЮБИТЕЛЕЙ



1. ЛОУ-КИК
Удар сильнейшей ногой по бедру "передней" ноги соперника. Два-три хороших попадания "засушат" ногу противника, он будет хуже двигаться и прихрамывать (и точно уже не догонит тебя). Попаданий было больше? Есть шанс увидеть врага на земле.

2. МИДЛ-КИК
Удар ногой в область печени. Хорошо осадит твоего оппонента. Возможно, он даже упадет.

3. ПО ПЕЧЕНИ С УКЛОНА
Если ты не очень хорошо лупишь ногами, то попробуй пробить в область печени рукой с уклона. Этот удар должен уронить громилу. Если не уронит, то точно даст почувствовать вкус боли.
Инструкция Уклоняешься влево от правого прямого, делаешь маленький шажок навстречу сопернику и одновременно мощным хуком пробиваешь в область печени. (Хук — это боковой удар, если что.)

4. ВСТРЕЧНЫЙ УДАР
Можно пробить навстречу в челюсть, а можно в живот. При хорошем попадании в челюсть возможен нокаут. Тебе ведь это и нужно?
Инструкция Делаешь уклон в левую сторону от правого прямого и резко наносишь удар сильнейшей рукой — либо в голову, либо в корпус.

5. САЙД-СТЕП
Удар с шагом в сторону. Отличное оружие при агрессивной атаке соперника.
Инструкция При атаке соперника левой прямой — разворачивая корпус, отстраняешься вправо и наносишь удар сильнейшей рукой. При атаке правой (на иллюстрации) — уворачиваешься влево и бьешь "передней" рукой.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

P.S. К СЛОВУ, САМЫМ ВЫСОКИМ (И ЗАОДНО САМЫМ ТЯЖЕЛЫМ) ЧЕМПИОНОМ В БОКСЕ БЫЛ НИКОЛАЙ ВАЛУЕВ: 213 СМ, 146 КГ

Сели, встали

Если сложить автомобили и мегаполис, то сумма у всех будет одинаковая: адовы пробки. Так нужна ли она тебе — эта машина в большом городе?

33%
Машина есть. Я без нее как без рук!
16%
Машина есть. Но удобнее — на общественном транспорте
ТЫ ЖИВЕШЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ — НУЖНА ЛИ ТУТ ЛИЧНАЯ МАШИНА? ИЛИ НА ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ ПРОЩЕ И БЫСТРЕЕ?
29%
Машины нет. Куплю при первой возможности
22%
Машины нет. В большом городе это бессмысленно

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 2160 респондентов

95%

времени в городе автомобиль стоит припаркованным.

ДОНАЛЬД ШОУП, ЗАСЛУЖЕННЫЙ ПРОФЕССОР ГРАДОПЛАНИРОВАНИЯ КАЛИФОРНИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

■ "Даже если мы затеем мегапроект по строительству второго МКАДа, реконструируем все развязки, которые можем реконструировать, — ну да, чуть больше автомобилей сможет выехать на улично-дорожную сеть одновременно. Но с дополнительными десятками тысяч автомобилей, которые обычно в час пик стоят во дворе, даже эта реконструированная улично-дорожная сеть не поедет, она так же будет стоять в пробках. Потому что никогда общественный транспорт не будет комфортнее автомобиля. Тут действует закон отложенного спроса: как только движение станет свободнее, на автомобиль пересядут все те, кто не ездил раньше".

НИКОЛАЙ ЗАЛЕССКИЙ, ЭКСПЕРТ ИНСТИТУТА ЭКОНОМИКИ ТРАНСПОРТА И ТРАНСПОРТНОЙ ПОЛИТИКИ ВШЭ, В ИНТЕРВЬЮ РАДИО "СТОЛИЦА"

■ **Стресс от вождения автомобиля в условиях мегаполиса сравним с уровнем стресса, который испытывает парашютист во время прыжка: работа жизненно важных центров организма, электропроводность кожи (зависит от потоотделения и кровоснабжения), а также мимика у людей в той и другой ситуации очень похожи.**

ИССЛЕДОВАНИЕ МАССАЧУСЕТСКОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

■ Любопытно, что за последние четверть века основная причина не покупать автомобиль не изменилась — и в 1989-м, и в 2015 году ровно 39% респондентов видят перед собой один барьер: "Слишком высокая цена на автомобили, не хочу делать долги или отказывать себе в необходимом". А вот на вопрос "ради чего купили?" автовладельцы отвечают уже по-другому (перед тобой пятерка наиболее популярных ответов 2015-го):

	1989 г.	2015 г.
Возможность активно проводить свободное время, отпуск — ездить на охоту, рыбалку, путешествовать	68%	33%
Сокращение времени поездок на работу	21%	33%
Экономия времени и сил при закупке продуктов и вещей	42%	32%
Влияние современных стандартов жизни	4%	20%
Владение автомобилем повышает значимость человека в собственных глазах и глазах других людей	13%	11%

ВЦИОМ

P.S. В 2014 ГОДУ В РОССИИ ПЕРЕДВИЖНЫЕ ИСТОЧНИКИ ВЫБРОСИЛИ В АТМОСФЕРУ 13,8 МЛН ТОНН ЗАГРЯЗНЯЮЩИХ ВЕЩЕСТВ

ТВОЕ РАКЕТНОЕ ТОПЛИВО

Когда жевать салаты, как не летом, когда зелень самая сочная и мощная! А если хочешь сделать предельно энергетическую смесь, поищи вот эти ингредиенты — высокооктановые.

ЭТОТ САЛАТ...

1. **Сражается с раком** Снижает риск повреждения ДНК на 23%
2. **Помогает сбросить вес** Те, кто ест много зелени, в среднем на 7% худее
3. **Укрепляет сердце** Снижает риск атеросклероза на 38%
4. **Поддерживает иммунитет** Минералы и микроэлементы — против инфекций

В диетологии существует понятие совокупного индекса питательной ценности (англ. ANDI), с помощью которого оценивают количество нужных тебе веществ в продукте на одну калорию (чем выше этот показатель, тем качественнее во всех смыслах еда). Максимальное значение — 1000, и этого уровня достигают, как ты понимаешь, немногие. Среди избранных полно зелени — водяной кресс-салат, листовая капуста, листовая горчица, листья кормовой репы и кудрявая капуста (кале), у всех — ANDI 1000. Смешав это все в одном салате и добавив другие достойные ингредиенты, ты получишь настоящее ракетное топливо, которым можешь заправляться при первой необходимости. Чего-то не хватает? Бери что есть — получившийся микс все равно будет вкусным и дико питательным.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ (НА 4 ПОРЦИИ):

- 1 ОГУРЕЦ
- 1 ТУРНЕПС (КОРМОВАЯ РЕПА)
- 1 КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ ЧИЛИ
- 2 ЛУКОВИЦЫ ФЕНХЕЛЯ
- 30 Г ЛИСТЬЕВ МЯТЫ
- 50 Г РЕДИСКИ
- 12 СТЕБЛЕЙ СПАРЖИ
- 100 Г ВОДЯНОГО КРЕСС-САЛАТА
- 50 Г ЛИСТОВОЙ КАПУСТЫ
- 200 Г КУДРЯВОЙ КАПУСТЫ
- 50 Г ЛИСТОВОЙ ГОРЧИЦЫ
- 100 Г ЛИСТЬЕВ КОРМОВОЙ РЕПЫ
- 1 УПАКОВКА СЫРА ХАЛУМИ
- ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО
- МОРСКАЯ СОЛЬ

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- НЕМНОГО ОЛИВКОВОГО МАСЛА EXTRA VIRGIN, ЛИМОННОГО И ГРАНАТОВОГО СОКА, СОЛЬ

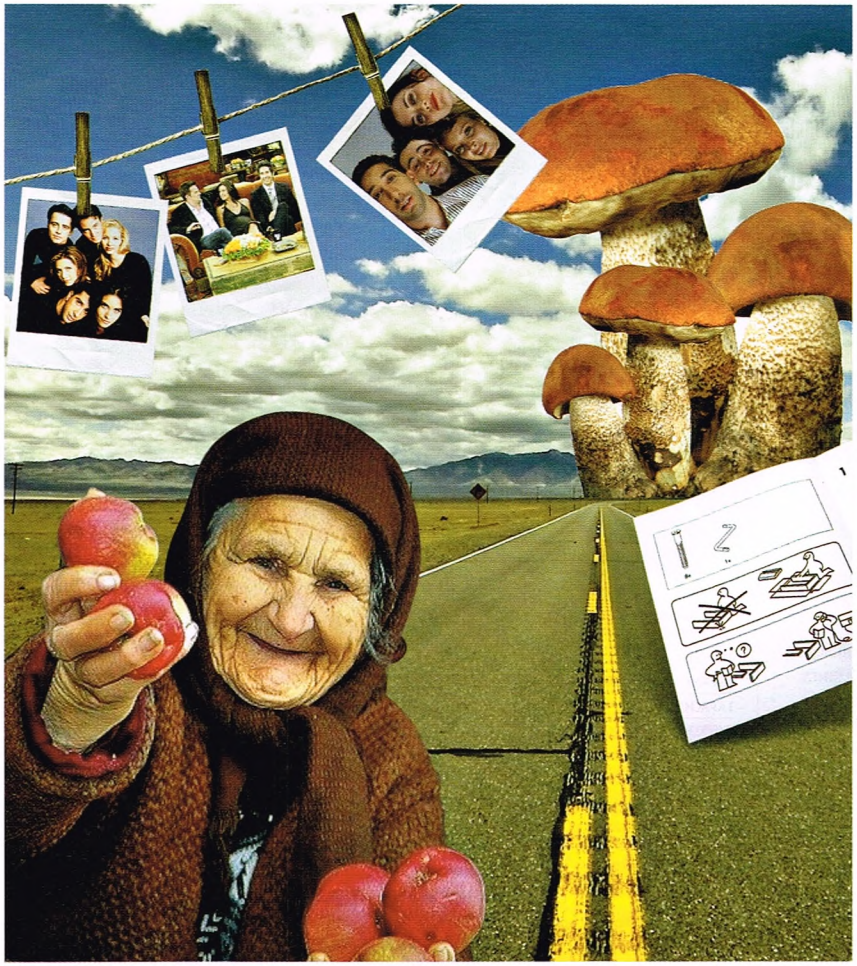
Как это делается:

1. Включи духовку — пусть нагревается до 200°С. Нарежь тонкими кусочками огурец и репу, потом разрежь чили и вычисти из него семена.
2. Мелко-мелко нарежь фенхель. То же самое сделай с мятой и редиской. И с перцем чили.
3. Теперь возьми спаржу, отрежь совсем деревянные концы и положи стебли на противень, выстеленный бумагой для выпечки.
4. Порежь халуми не очень большими кусками, положи рядом со спаржей. Сбрызни все подсолнечным маслом, чуть посыпь солью. Запекай 8–10 минут.
5. Смешай ингредиенты для заправки. В большой миске смешай всю зелень и овощи (кроме тех, что были в духовке), полей заправкой, перемешай. Сверху выложи печеный халуми и спаржу. Ты готов к взлету!

P.S. К СЛОВУ, ДАЖЕ ПРОСТАЯ РУККОЛА НАБИРАЕТ 1000 БАЛЛОВ В ИНДЕКСЕ ANDI. СМЕЛО ДОБАВЛЯЙ ЕЕ В ЛЮБОЙ САЛАТ!

ФОТО: DAN MATTHEWS

13 моментов, когда мы счастливы, но не показываем это



01 ВПЕРЕДИ У ТЕБЯ ДВА ЧАСА, КОТОРЫЕ МОЖНО ПОСВЯТИТЬ СВОЕМУ ХОББИ. И НИКТО, ЧЕРТ ВОЗЬМИ, НИКТО ТЕБЯ НЕ ПОТРЕВОЖИТ.

02 Успешно закончил на работе (да и вообще) какое-то большое долгое дело, пришел домой, рухнул на диван: фух!

03 КОГДА ВО ВРЕМЯ ОЧЕРЕДНОЙ ВСТРЕЧИ С ПРИЯТЕЛЯМИ ВДРУГ ПОНИМАЕШЬ, ЧТО У ТЕБЯ ЕСТЬ НАСТОЯЩИЕ ДРУЗЬЯ.

04 Прошелся босиком по вечерней росе, набрал грибов, сел на открытой веранде, смотришь вдаль. Может, даже бутылочку "Жигулевского" приоткрыл. Дятел вот стучит.

05 КОГДА ЛЮБИМАЯ РАБОТА СПОРИТСЯ. И ДАЖЕ МЫСЛИ НЕТ О ТОМ, СЧАСТЛИВ ТЫ ИЛИ НЕТ.

06 Выложился на тренировке на все сто пятьдесят. Чувствуешь, как мышцы размножаются.

07 Хорошая прямая дорога. Машин нет, камер нет. Поддал газку...

08 Приехал домой к родителям (а еще лучше — к бабушке) — а там так же хорошо и спокойно, как в детстве.

09 КОГДА ВИДИШЬ, ЧТО ЛЮДЕЙ ПРЕТ ОТ ТОГО, ЧТО И КАК ТЫ ДЕЛАЕШЬ. БУДЬ ТЫ МУЗЫКАНТ, ИЛИ СТРИТРЕЙСЕР, ИЛИ ПЕЧКУ КЛАДЕШЬ.

10 Вдруг разобрался, как чинить сложную штуку. И теперь понимаешь, что это знание с тобой навсегда. Как золотая медаль у спортсмена.

11 ВИДИШЬ, КАК ТВОИ ДЕТИ ОЧЕНЬ ТЕХНИЧНО БЬЮТ ЧУЖИХ ХУЛИГАНОВ, ИСПОЛЬЗУЯ ПРИЕМЫ, КОТОРЫМ ТЫ ИХ НАУЧИЛ. ТЫ ИХ, КОНЕЧНО, РУГАЕШЬ. А САМ ДОВОЛЕН.

12 В течение недели предвкушаешь какое-то приятное, важное для тебя событие. А сам и виду не подаешь.

13 Сделал хороший подарок — и он действительно понравился тому, кому предназначался. Это вообще классика..

P.S. "СЧАСТЬЕ — ЧУВСТВО И СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО, ВЫСШЕГО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ" (ТОЛКОВЫЙ СЛОВАРЬ С.И. ОЖЕГОВА)

ПОСМОТРЕТЬ

С 6 АВГУСТА*

"Миссия невыполнима: Племя изгоев"

Команду агента Итана Ханта распускают, и мастер невыполнимых заданий оказывается не у дел. Впрочем, ненадолго: Хант узнает про террористическую организацию "Синдикат" и собирает всех обратно. Поставил новую картину Кристофер Мак-Куорри, режиссер экшн-детектива "Джек Ричер". В главной роли — Круз.

С 20 АВГУСТА

"Фантастическая четверка"

Четверо молодых ученых отправляются в параллельную вселенную, чтобы изучить необычную энергетическую активность, исходящую оттуда. Обратно все возвращаются, наделенные суперспособностями. Давно напрашивавшийся перезапуск комиксовой франшизы, на этот раз без Джессики Альбы, зато с Майлзом Теллером.

С 27 АВГУСТА

"Девушка без комплексов"

Девица из Нью-Йорка живет на полную: пьет, тусит и каждое утро просыпается с новым парнем. Потом, кажется, встречает "того единственного". Большой выход американской комедийной актрисы Эми Шумер по ее же сценарию, поставленный едва ли не самым влиятельным комедийным режиссером Джаддом Апатоу.

ПОСЕТИТЬ

ДО 27 СЕНТЯБРЯ

Заха Хадид

Санкт-Петербург, Государственный Эрмитаж

Первая в России ретроспективная выставка одного из главных архитекторов современности. Родившаяся в Багдаде Заха Хадид — первая в истории женщина, награжденная Притцкеровской премией (самой важной в архитектурном мире), автор совершенно космических проектов — поищи фотографии хотя бы Культурного центра им. Гейдара Алиева в Баку или административного здания Pierresvives в Монпелье. Выставка — это три сотни макетов, чертежей, скульптур, предметов дизайна. Максимально современное искусство.

ДО 30 СЕНТЯБРЯ

"Изобретая велосипед – 2015"

Москва, ВДНХ, павильон №67

Настоящий праздник для всех фанатов двухколесных механизмов, приводимых в движение силой ног. Во-первых, будет возможность детально рассмотреть не один десяток любопытных велосипедов всех времен и народов, от старинных костотрясов до современных карбоновых монстров. Во-вторых, будет шанс дополнить впечатления изучением всяких архивных документов и редко встречающихся аксессуаров. Любишь велосипед — приходи. То есть приезжай, конечно.

ПОСЛУШАТЬ

19 АВГУСТА

Tyler, The Creator

Санкт-Петербург, "ГлавКлуб"

Последние четыре года некогда один из самых многообещающих хип-хоп-артистов занимается тем, что планомерно уничтожает собственную карьеру. Тайлер выпускает максимально невнятные и плохо записанные альбомы, и если он еще кому-то нужен, то исключительно живьем: его шоу по-прежнему хаотичны и полны панковской энергии.

27 АВГУСТА

Metallica

Москва, СК "Олимпийский"

Вот уже более 20 лет квартет из Лос-Анджелеса подвергается проклятьям со стороны "настоящих" фанатов метала: не помогают ни попытки возвращения к корням в виде альбома Death Magnetic, ни признание былых ошибок. И ровно те же 20 лет Metallica не играет в полупустых залах: на каждом выступлении — аншлаг. Так будет и в этот раз.

27 АВГУСТА

Yelawolf

Москва, Yotaspace

Татуированный парень Yelawolf переживает лучшие дни: в 2011-м его подписал лейбл Shady Records, а новый альбом-долгострой A Love Story, спродюсированный Эминемом, неплохо продается. Специальным гостем обоих концертов (28 августа — в Санкт-Петербурге) анонсирован самый обсуждаемый рэпер страны Oxxxymiron. Не пропусти, будет жарко.

ПОИГРАТЬ

"МОИ ПУТЕШЕСТВИЯ"

Федор Конюхов

Пять глав, пять путешествий на грани человеческих возможностей (автор уверен, что его предназначение — в получении удовольствия от жизни через преодоление трудностей). Одиночное восхождение на Матачингай (Чукотка), лыжная экспедиция на Северный полюс, одиночное кругосветное плавание на яхте, восхождение на Эверест, кругосветное путешествие на кече "Формоза". Записки Конюхова — это не просто журнал путешественника с ценнейшими фактами, это еще и попутные размышления обо всем: от смысла покорения гор до предназначения человека вообще.

"ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЖИЗНИ"

Беар Гриллс

Беар Гриллс известен тем, что может из дохлого тюленя сделать себе маечку и благодаря ей не замерзнуть насмерть во время заплыва в ледяной воде. Еще он может съесть глаз яка — в нем много белка. В своих предыдущих книгах "Грязь, пот и слезы" и "Жизнь в дикой природе" этот неубиваемый искатель приключений давал практические советы по выживанию в любых условиях. "Путеводитель по жизни" — это набор простых мужских советов, отвечающих на три важных вопроса: как добиться своих целей, как научиться преодолевать препятствия, как выковать твердый характер.

P.S. ВСЕМ, КТО ПОМНИТ И ЛЮБИТ ГАЯ РИЧИ: С 13 АВГУСТА В ПРОКАТЕ ЕГО НОВЫЙ БОДРЫЙ ФИЛЬМ "АГЕНТЫ А.Н.К.Л."

ФОТО: COMEDY CENTRAL

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

ТЕКСТ:
ДМИТРИЙ ГЛУХОВСКИЙ
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
ДМИТРИЙ ЛИГАЙ / BANG! BANG!

КАК НАПИСАТЬ КНИГУ: ИНСТРУКЦИЯ

Дмитрий Глуховский о том, как он работает и где берет вдохновение.

КАК Я ЭТО ДЕЛАЮ?

Ну, допустим, перевожу курсор в верхний левый угол экрана. Нажимаю там, где написано File. Выпадает меню. Выбираю New Blank Document. Открывается новый текстовый файл — похожий на чистый бумажный лист. Я смотрю на него. Долго смотрю. И — спрашиваю себя.

Как я это делаю? Как я это раньше делал? Я ведь делал это раньше — у меня пять опубликованных романов и еще сборник рассказов. Каким-то же образом я где-то и идеи для них нашел, и герой мне явился, и сюжет сложился; а потом я, точно так же вот сидя перед пустым белым файлом, — начал; и, спустя несколько времени, история была рассказана.

Но чистый лист гипнотизирует, пугает; спросите у любого литератора. Театральные актеры, говорят, болеют страхом сцены: даже если спектакль дается в сотый раз, перед самым его началом с ними случаются панические атаки. А вдруг именно сегодня что-то сорвется? Вдруг именно сегодня чудо перевоплощения не состоится, и публика в чуде узнает фокус, а фокусника-шарлатана освищет?

Как же я это раньше-то делал, господи?

Ищу ответ — и нет ответа. Ложью будет сказать, что в писательском ремесле не существует формул и нет совсем конструирования: есть, разумеется, и инженерные расчеты, и закладка фундамента, и возведение опорных элементов, и укладка кирпичей, и заштукатуривание погрешностей.

Ну то есть: вот тут у нас завязочка, вот тут у нас апогейчик, вот тут развязочка, а вот тут и концовочка. Герой у нас будет вот такой, а антигерой, соответственно, вот этакий. И, если угодно, давайте возьмем такой-то и такой-то примерчик из классики, они все в эту формулу гладко ложатся!

Эту-то часть можно вполне описать человеческими словами и преподать студентам Литинститута на курсах мастерства. Но это будет мастерство от слова “мастерок”, а не от слова “Мастер”.

Есть авторы, которые выдают десятками произведения по готовым лекалам. Набивают ведерки сырым сюжетным песком, и: шлеп, шлеп, шлеп — лепят куличики. И выходят прекрасные милые куличики, но: а) одинаковые и б) от ветра времени стремительно высыхающие и рассыпающиеся в прах. Но мы-то в вечность целим!

Не знаю, подходит ли вообще для всех авторов выражение "писательское ремесло", на всех ли справедливо его распространять. Я назвал бы это скорее "писательским шаманством".

Тут часто — настоящий ритуал. Хемингуэй, к примеру, работал только до обеда, только стоя — и стоя только босыми ногами и только на шкурке какой-то особенной зверушки, добытой им на охоте. Сент-Экзюпери, напротив, писал только по ночам и, оголодав, поднимал из постели сонную жену и требовал у нее яичницы. Подобный обряд есть, думаю, почти у каждого писателя. Кому-то важна тишина и покой, кто-то нуждается в шумной жизни вокруг и пишет в кафе, одни используют коньяк, другие ЛСД; про Тарантино, к примеру, (хоть он и не писатель) я слышал в Голливуде, что он, пока работает над сценариями, снимает себе целый этаж одной из легендарных гостиниц на бульваре Сансет, требует к себе взвод проституток и гору сахарной, так сказать, пудры — и не выпускает никого, пока сценарий не готов. Пудра, думаю, отправляет его в иные миры, а проститутки служат гуриями, которые его в этих странствиях сопровождают. То есть шаманство налицо.

Так или иначе, писатель не может без вдохновения. Это замыленное слово на самом деле — не пустой звук. Бывают дни, когда ты четко уже решил, куда собираешься вести своих героев, где схлестнуть их в схватке, кого обречь, кого спасти, а кому позволить раскрыть свою тайну. И вот сюжетный план даже на бумажке записан:

1. То-то и то-то.
2. Се-то и се-то.
3. Ну и под конец этакое, что уж вообще.

Ну и, как положено, переводишь курсор в верхний левый угол экрана. Нажимаешь там, где написано File. Исправно выпадает меню. Выбираешь New Blank Document. И сидишь перед этим чистым документом... И в сознании у тебя все так же девственно чисто; пусто и гулко. Структура — вот, перед тобой, вычерчена. Скелет же есть, говоришь ты себе. Только мясо нарастить осталось. Давай. Ну?

Не нарастает проклятое мясо.

И вот тогда — обряды. В моем случае — прогулки арестантские по кругу в крохотном дворике под пристальным наблюдением бабусь-надзирательниц, кофе черный, чай зеленый до аритмии, горячий душ (должен ведь был улучшить кровообращение головного мозга!) — но там, в черепной коробке, все та же гулкость и пустота, как в школьном актовом зале в июле месяце.

"ВЫБИРАЕШЬ NEW BLANK DOCUMENT. И СИДИШЬ ПЕРЕД ЭТИМ ЧИСТЫМ ДОКУМЕНТОМ..."

Отступаться — нельзя. Бросать Новый Чистый Документ — нельзя. Надеяться, что в другой раз оно само придет — в поездке, за рулем, на море, среди ночи — нельзя. Вдохновение не молния. От него огонь не займется. Озаряет оно — да. Но озаряет, как костер в осеннем лесу может озарить. Надо сухие ветки найти сперва. Бумажку подпалить. И поддувать, поддувать на робкий огонек, уговаривать его, раззадоривать — чтобы с газетного листа на хворостину перебрался, с хворостины — на ветки, чтобы не гас, не отчаивался, чтобы высушивал влажное дерево, чтобы рос дальше.

Не сразу. Не вдруг. Но если вместе с воздухом поддуваешь на пламя своей душой, от души могут заняться, зашевелиться, задвигаться глиняные фигурки твоих героев. Заговорить словами твоих друзей и родителей, соседей по купе и по дому. Вдруг пойдет живыми ветвями сюжет в стороны, хотя только вот торчал из жирной земли сухой палкой. И какие-то слова найдутся для всего правильные, иногда после отсеивания словесного песка через сито, а иногда и сами придут и сразу единственно верные.

Многими писателями сказано (включая и пергидрольных авторесс женских детективов, что нам несколько рушит поэтику) примерно так: писатель всего лишь медиум, идеи и даже фразы (за исключением пунктуации) ему приходят извне (некоторые авторессы говорят даже и о космосе), а писателю самому лишь остается занести космическое послание на физический носитель.

Я как человек вообще ближе расположенный к психиатрии, чем к поэзии, с этим вот так сразу не соглашусь. Вряд ли писание имеет отношение к приему сигналов Откуда-то Оттуда. Скорее уж, сосредотачиваясь и совершая обряды, писатель бурит скважину в коре своего собственного мозга. А там, как в "Незнайке на Луне" — целый вывернутый наизнанку мир. И ангелы, и демоны, и людишек всяких легион — все в писательской голове заточены. Пробуришься к ним — можешь выпустить наружу. На экран и на бумагу и через зрачки к другим людям в головы.

И вот: простой вопрос — как писать книжки? И расскажите нам, Дмитрий, как вы это делаете, за шесть тысяч пятьсот знаков, и ничего не утаивайте, и чтобы наш читатель не заскучал.

Как? Ну вот так: нажимаешь там, где написано File. И в выпавшем меню выбираешь New Blank Document.

А дальше вы уж давайте как-нибудь сами. ■

ОБ АВТОРЕ

Дмитрий Глуховский

36 ЛЕТ

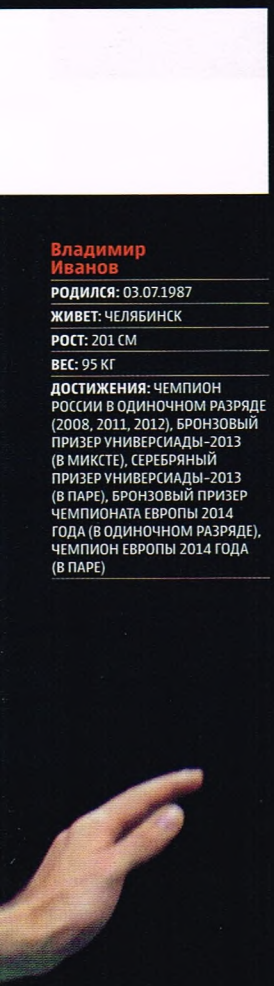
РОССИЙСКИЙ ПИСАТЕЛЬ И ЖУРНАЛИСТ. АВТОР РОМАНОВ "МЕТРО 2033", "СУМЕРКИ", "МЕТРО 2034", "БУДУЩЕЕ", СБОРНИКА "РАССКАЗЫ О РОДИНЕ". НОВЫЙ РОМАН ГЛУХОВСКОГО "МЕТРО 2035" ВЫШЕЛ В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ АСТ В ИЮНЕ 2015 ГОДА. СПРАШИВАЙ В КНИЖНЫХ

ТЕКСТ:
АНТОН ИВАНОВ

СПОРТ

РАКЕТКИ НОСИТЕЛЬ

Вот уже 17 лет журнал Men's Health готовит твое тело и дух к вызовам этого мира, и, похоже, ты наконец готов к одному из самых тяжелых испытаний — бадминтону! Пару тебе сегодня составит чемпион Европы 2014 года Владимир Иванов.



Владимир Иванов

РОДИЛСЯ: 03.07.1987

ЖИВЕТ: ЧЕЛЯБИНСК

РОСТ: 201 СМ

ВЕС: 95 КГ

ДОСТИЖЕНИЯ: ЧЕМПИОН РОССИИ В ОДИНОЧНОМ РАЗРЯДЕ (2008, 2011, 2012), БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР УНИВЕРСИАДЫ-2013 (В МИКСТЕ), СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР УНИВЕРСИАДЫ-2013 (В ПАРЕ), БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ 2014 ГОДА (В ОДИНОЧНОМ РАЗРЯДЕ), ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ 2014 ГОДА (В ПАРЕ)

ФОТО: АЛЕКСАНДР БАГДАТЬЕВ

1 Невыносимая легкость

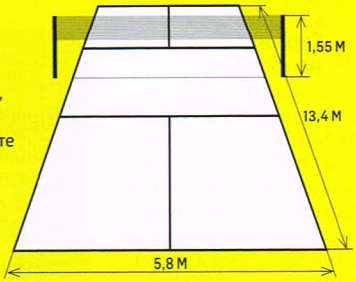
"Бадминтон входит в тройку самых тяжелых по физическим нагрузкам видов спорта, — говорит Иванов Иванову. — Пробег за матч у нас — около 9 км, а максимальное зафиксированное количество ударов за игру — около 20 000". Бадминтон в каком-то смысле уникальная игра: в него играют все, но правил не знает никто. Между тем одна игра — это целых три гейма, и в каждом для победы нужно набрать 21 очко (при ничьей 20:20 игра продолжится до превосходства одной из сторон в 2 очка или до того, пока кто-то не наберет 30).

2 Время и место

В среднем матч в бадминтоне продолжается час с небольшим, и вся его суровость сформулирована в пункте правил 16.4.1: "Игра ни в коем случае не должна приостанавливаться для того, чтобы дать возможность игроку восстановить силы или дыхание или получить совет". "Самый длинный матч в истории длился 124 минуты, это был поединок датчанина Петера Расмуссена и китайца Сунн Юна на чемпионате мира 1997 года. Два часа тяжелой работы, притом что перерыв между геймами — всего 2 минуты, за которые нужно успеть сменить сторону на площадке", — комментирует Владимир.

КОРТ

Прямоугольник 13,4 и 5,18 метров, разделенный висящей на высоте 1,55 м сеткой



3 Карточная система

"Когда я в детстве впервые увидел игру профессионалов, меня поразила скорость, техника, зрелищность. Ведь для многих бадминтон — это пляж, бабушка, деревянные ракетки и правила "просто отбивать, пока не упадет воланчик", — вспоминает Иванов. Отличий профессионального бадминтона от дворового много: нельзя подавать ударом сверху (только подбивая волан снизу, да еще так, чтобы он в этот момент был не выше пояса), нельзя изменять форму волана, оскорблять соперника, публику и судью. За такое показывают карточку: сначала желтую, потом красную, а после второй "красной" игрока могут дисквалифицировать. "Скорость игры очень высокая, отсюда — напряжение, — поясняет Владимир. — Некоторые поддаются эмоциям: ругаются, ломают ракетки о корт. Я сам сломал не одну ракетку, прежде чем научился себя контролировать. Все приходит с возрастом и опытом! К тому же сейчас за каждую полученную желтую или красную карточку приходится платить штраф, поэтому эмоции лучше придерживать".

4 У ракетки — 10 жизней

Если не представлять себя бадминтонным Маратом Сафиным и не кидать ракетку о корт, то она может пережить до 10 натяжек струн. Но это в идеале, а в реальности век ракетки, как правило, короче. "Они сделаны из графита и карбона, а значит, очень легкие — вес ракетки порядка 85–100 г, — но не самые ударопрочные. Бывает, за матч я ломаю или рву в игре до 5 ракеток".

Но воланам и о такой жизни остается только мечтать — этот сделанный из гусиных перьев снаряд порой заканчивает карьеру уже после пары ударов. Всего же жертвой одной игры становятся до 20 "пернатых", что неудивительно, ведь у того же Владимира Иванова скорость полета волана после удара достигает 395 км/ч. А мировой рекорд в этом показателе принадлежит малайзийскому спортсмену Тану Бун Хану — 493 км/ч.

ИНДИЙСКИЕ КОРНИ

Разнообразные игры с ракеткой и воланчиком (или мячиком, или вообще яблоком) развлекали европейцев многие сотни лет. Но прототипом современного бадминтона считают индийскую забаву "poona" — ее правила доработали и популяризировали в Европе британские ветераны колониальных войн. В 1873 году герцог Бофорт, известный энтузиаст спорта, построил в своем имении Бадминтон-хаус первую площадку для новой игры — так она и получила название "бадминтон".

5 Страны на кортах

Популярнее всего бадминтон в Китае, Индонезии и Индии. Если у нас принято болеть за футбольные и хоккейные клубы, то там существуют клубные чемпионаты по бадминтону со своими фанатами и непримиримыми соперниками. Владимир Иванов в прошлом году играл в Индийской и Индонезийской клубных лигах: "Туда в качестве легионеров привлекают лучших иностранных игроков, оговаривая индивидуальный гонорар за участие. А вообще призовые в бадминтоне с каждых годом растут. Например, у престижных турниров Суперсерии *(примерный аналог турниров Большого шлема в большом теннисе — МН)* призовой фонд — $1 000 000. Их в году 12, и там можно заработать не только больше всего денег, но и больше всего очков, чтобы подняться в мировом рейтинге". Из европейских стран очень сильны Дания и Англия: "Там система тренировок выработана годами, идет системное финансирование бадминтона и его популяризация, что дает много сильных спортсменов, которые становятся отличными спарринг-партнерами друг для друга".

ИДЕАЛЬНЫЙ БАДМИНТОНИСТ

Владимир — настоящий гигант ростом 201 см, но он считает, что в бадминтоне размер не имеет значения: "Если посмотреть на ведущих игроков, то можно увидеть как двухметровых ребят, так и тех, кто еле выглядывает из-за сетки, худых и крепко сбитых, — в общем, с совершенно разными физическими данными. Кто-то берет мощью, кто-то скоростью, кто-то техникой, кто-то просто талантом. Многое зависит от разряда, в котором играешь, тактики, которую выбираешь (игра от защиты или в атаке). Но главное — постоянные тренировки. Я по себе знаю: даже неделя отдыха очень сильно выбивает из колеи. Обычно я тренируюсь 6 дней в неделю по 2 раза в день с выходным в понедельник. Преимущественно это работа с воланом и 3 раза в неделю — занятия в тренажерном зале, где идет упор на скоростно-силовые элементы".

6 Золотой век нашего бадминтона

Последние годы все большую силу в мире представляет российский бадминтон. В нашем активе — женская парная бронза на Олимпиаде-2012 и золото чемпионата Европы 2014 года, завоеванное дуэтом Владимир Иванов/Иван Созонов: "Эйфория от этой победы меня еще долго не отпускала: чувствовал, что мы вошли в историю — стали первыми в России, кто взял золото Европейского чемпионата в мужском парном разряде. Напряжение в финале было просто невероятным, ведь мы уже были в шаге от победы, и главное было — справиться с эмоциями и показать все, на что способны. Конечно, не последнюю роль сыграла поддержка близких и то, что играли мы в России *(турнир проходил в Казани — МН)*".

7 Выпустить пару

Как и в большом теннисе, в бадминтоне есть одиночники, есть пары, а есть микст (пары, состоящие из мужчины и женщины). Владимир прошел все эти разновидности игры: "Я начинал свою карьеру как микстер, затем довольно хорошо играл одиночку (я многократный чемпион России в этом разряде), потом совмещал ее с парой — еще на Олимпиаде в Лондоне я выступал в двух разрядах, но буквально год назад решил сосредоточиться только на паре".

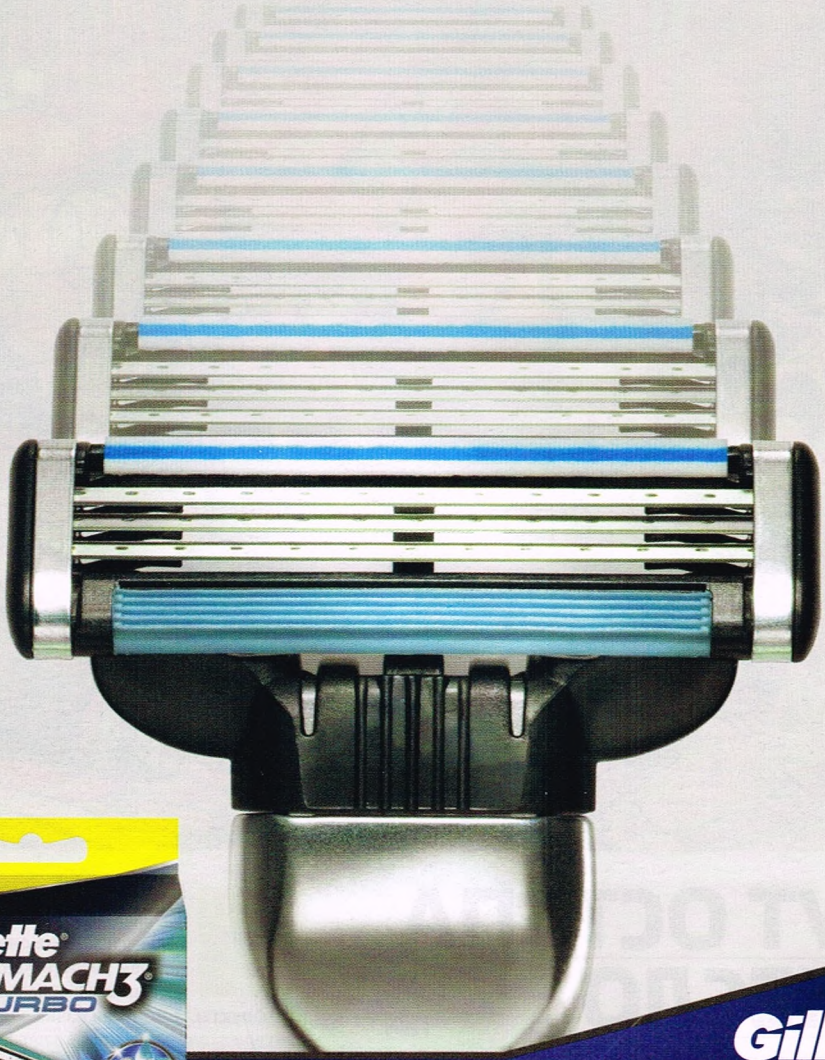
8 Курс на Рио

С мая этого года начался отбор на Олимпиаду 2016 года, которая, как известно, пройдет в Рио-де-Жанейро: "В бадминтоне борьба идет только за личные лицензии, то есть на Олимпиаду отбирается не страна, а сам игрок. Лицензии в парном разряде получат всего 16 первых дуэтов мирового рейтинга. Мы настроены не просто отобраться, но и войти в медальную зону. Сейчас в мировом рейтинге мы стоим высоко *(на 18-й позиции — МН)* и уже обыгрывали всех соперников из первой десятки, так что шансы хорошие". ■

ГЛАВНЫЙ ТУРНИР РОССИИ

"Russian Open, который проводится последние годы во Владивостоке, — это самый престижный регулярный турнир в нашей стране, на него съезжаются также сильнейшие спортсмены из других стран. На родной земле играть всегда приятно", — рассказывает Владимир Иванов. В этом году Russian Open проходит с 21 по 26 июля.

БОЛЬШЕ УПАКОВКА —
НА 20% БОЛЬШЕ ВЫГОДА



Gillette
ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

КАЧЕСТВЕННОЕ БРИТЬЕ ОТ GILLETTE
НА 20% ДЕШЕВЛЕ* ПРИ ПОКУПКЕ
ПАЧКИ ИЗ 8 КАССЕТ

* По сравнению с покупкой 4 упаковок Mach 3 по 2 шт. на основании отпускной цены ООО «Проктер энд Гэмбл Дистрибьюторская Компания».

Реклама.

ТЕКСТ:
СИНДИ КАЗМА,
АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

И ТУТ ОСТАПА ПОНЕСЛО

Когда содержимое желудка рвется наружу всеми возможными путями, хочется одного: чтобы все закончилось и никогда не повторялось. Доверься нам — оно закончится и не повторится.

ЛЕТОМ КАК НИКОГДА МНОГО ПОВОДОВ хорошенько поблевать и основательно прогреть сиденье унитаза: в твоем распоряжении и подпорченные продукты на пикнике, и грязные фрукты, и морская качка в конце концов. Бактерии, вирусы и прочие паразиты, как назло, ни на день не уходят в отпуск, а подаваемые в далеких странах еда и вода так и норовят расстроить если не тебя лично, то хотя бы твой желудок. Не? Не желаешь ничего такого? Тогда читай внимательно и запоминай старательно.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ZOHAR LAZAR, ФОТО: EAST NEWS

КТО ВИНОВАТ?

Бактерии

Ты не приглашал E.Coli к себе на шашлыки, но эта бактерия (по прозвищу кишечная палочка) и ее подружки — кампилобактерия и сальмонелла — все равно могут заявиться. Они размножаются в непрожаренном мясе, в салатах с майонезиком и блюдах с яйцами, выставленных на солнце. Ты даже можешь не заметить их в толпе гостей. А потом раз — и что-то забурчало в нутре. Это палочки веселятся!

▸ **Защити желудок** Бактерии любят тепло, но не переносят жара. Котлеты из свиного или говяжьего фарша надо доводить до температуры 70°C внутри, из куры или индюка — до 74°C, говяжий стейк — до 63°C. Любишь гамбургер с красным соком? "Покупной фарш мог где-нибудь контактировать с коровьими кишками, любимым местом E.Coli, так что прокручивай говядину сам", — рекомендует гастроэнтеролог Кливленской больницы (США) Магед Рицк. Когда несешь бургеры из кухни к мангалу и обратно, используй разную посуду — для сырого и готового мяса. А чтобы не блевать до потери сознания от фаршированных яиц, призови на помощь температуру ниже ноля. Вытащил бутербродики с яйцами и тому подобное на воздух? Поставь тарелку с ними в контейнер со льдом (заморозь пластиковые бутылки с водой заранее). И выбрасывай все, что находилось на солнце два часа и более (а если температура перевалила за +30, то вкусняшки превращаются в яд уже через час).

▸ **Усмири хаос** Большинство парней при поносе закидываются чем-нибудь противодиарейным. Но лучше забыть об этих препаратах, если видишь в унитазе кровь или слизь — признаки жизнедеятельности бактерий. Задержка такого стула в организме приведет к переизбытку токсинов, и кишечник не скажет тебе спасибо. Вместо этого выпивай 8–10 стаканов воды в день, восполняй потерю жидкости. Ешь (если можешь) продукты, богатые калием: бананы, картофель. Прошло три дня, и ты все еще сидишь на струе? Обращайся к врачу. Сделай это даже раньше, если чувствуешь сильную резь в животе, продолжаешь замечать кровь в поносе/рвоте или температура поднялась выше 38,3°C. Возможно, бактерии распространились за пределы кишечника, а значит, для лечения могут потребоваться антибиотики.

КТО ВИНОВАТ?

Вирусы

Хотя ротавирус, норовирус и прочие из той же банды приходят инкогнито под видом "желудочного гриппа", они не имеют с гриппом ничего общего.

И когда эти гости производят токсины, из-за которых твой живот впадает в панику, простой сезонный грипп покажется тебе сущей ерундой. Организм в целях самообороны направляет воду, натрий и калий в кишечник — и вот уже ты истекаешь жиденьким поносом, испытывая серьезную нехватку электролитов.

▸ **Защити желудок** Мимолетного контакта с зараженными человеком или поверхностью достаточно, чтобы норовирус поломал все твои планы на ближайшие дни. Тут от тебя практически ничего не зависит: мы же любим трогать людей, вещи, а потом чесать глаз и губу. И все-таки шанс остаться в строю есть: регулярно и тщательно мой руки до и после еды и после туалета (а также после смены грязного подгузника ребенку). Мой руки с мылом не менее 20 секунд, особенно когда у кого-то из близких болит живот. И даже если этот человек говорит, что чувствует себя уже нормально, не верь: некоторые остаются заразными в течение пары недель после того, как симптомы сойдут на нет.

▸ **Усмири хаос** Может показаться, что ты навечно поселился на толчке: организму иногда требуется два дня, чтобы взять вирус под контроль. Пока ждешь, можно слегка усмирить поток с помощью того же противодиарейного (но опять же — только если в стуле нет слизи и крови). И выпивай стакан жидкости после каждого посещения туалета — пусть это будет вода или разведенный в воде препарат для регидратации. Сладкое не пей — сахар вытянет из тебя еще больше воды, усугубляя проблему. "И — внимание: если ты потеряешь за день больше 5% массы тела, отправляйся к врачу — тебе может потребоваться внутривенная регидратация, чтобы не допустить отека мозга, отказа почек и прочих скверных последствий", — предупреждает гастроэнтеролог Магед Рицк.

КТО ВИНОВАТ?

Паразиты

Медведь может испортить поход, даже близко не подходя к твоей палатке: ему (или другому дикому животному) нужно всего-то погадить у ручья, из которого ты берешь воду для питья. Так в тебя попадут паразиты лямблии или криптоспоридии. Другие источники этих гадов — бассейн, в котором купался зараженный человек, антисанитарные источники питьевой воды в бедных странах (в последнем случае ты подхватываешь так называемую "диарею путешественника"). Что тебя ждет? Недели поноса и желудочных спазмов.

▸ **Защити желудок** Носи воду с собой. "Для дневного похода потребуется по пол-литра на каждый час ходьбы: планируешь шагать пять часов, запасайся двумя с половиной литрами. В многодневных походах человеку нужно 7-8 л в сутки (готовить, умываться, мыть посуду, стирать и т.д.), — рассказывает Эндрю Скурка, автор книги The Ultimate Hiker's Gear Guide. — А чтобы пополнять запасы, в идеале нужно иметь при себе переносной ультрафиолетовый бактерицидный облучатель для воды". Ты можешь взять его и в путешествие за границу (в ту же Африку), но помытые местной водой фрукты и овощи прибор точно не обезвредит. Поэтому, отправляясь в дикие страны, где чистой воды в природе нет, избегай сельскохозяйственной продукции, льда и любой жидкости, которую ты не продезинфицировал или которая не была бутилирована

и запечатана. И вот еще что: плавай с закрытым ртом.

▸ **Усмири хаос** Если ты думаешь, что подхватил диарею путешественника, обратись к врачу. В большинстве случаев она случается из-за бактерий и проходит за пару дней, но если праздник затянулся на неделю-другую, то велик шанс, что в тебя пробрались лямблии или криптоспоридии — а с ними нужно бороться специальными препаратами. Пока ты ждешь выздоровления, ешь часто, но мелкими порциями — так твоему желудку будет легче. При худшем раскладе — если на фоне всего прочего почувствуешь, что тебе трудно дышать, — срочно вызывай скорую: паразиты, возможно, добрались до твоих легких!

КТО ВИНОВАТ?

Качка

Когда ты плывешь по морю или летишь на самолете, твой желудок может вдруг решить, что пришло время похвастаться содержимым. По словам гастроэнтеролога Джеймса Ли из госпиталя Св. Джозефа в Калифорнии (США), винить нужно эволюционный сбой в твоей операционной системе: "Когда что-то не очень понятное воздействует на датчики движения в твоем внутреннем ухе, мозг интерпретирует это как признак того, что ты сожрал галлюциногенный токсин, и вызывает рвоту, чтобы избавиться от него".

▸ **Защити желудок** Сиди там, где движение наименее заметно: в машине — на переднем сиденье, в самолете — прямо над крылом, чтоб земли не было видно, на корабле — спереди или посередине на уровне моря. И смотри на горизонт — это помогает телу различать движение транспортного средства и твоего тела. А еще немецкие ученые обнаружили, что спокойная, приятная музыка помогает при укачивании лучше, чем быстрая и ритмичная или чем тишина. Coldplay — сойдет.

▸ **Усмири хаос** Проблема в голове, а не в желудке, и если не доверяешь таблеткам от укачивания, попробуй имбирь — сушеный с сахаром или в виде приготовленного заранее отвара. По словам Джеймса Ли, содержащийся в корне 6-гингерол замедляет передачу нервных импульсов, которые вызывают тошноту. Также облегчить судьбу можно устройством вроде браслета ReliefBand, который, по данным журнала Military Medicine, устраняет симптомы укачивания, воздействуя с помощью электрических сигналов на определенную точку на твоем теле (акупунктуру еще никто не отменял).

КТО ВИНОВАТ?

Тревога

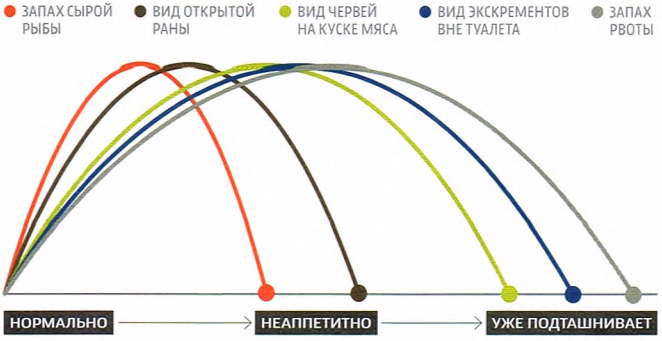
"Если тебя пригласили свидетелем на свадьбу, и живот прихватило прямо перед большим прочувствованным тостом, то винить следует хорошо налаженную связь между желудком и мозгом, — объясняет гастроэнтеролог Нью-Йоркского университета Рошини Радж, автор книги "Вот так тела! Вся нелепая и невероятная правда о твоем организме". — Тревога приводит к выбросу в кровь гормонов стресса, которые попадают в желудок, где рецепторы распознают их и тут же стремятся избавиться от всего содержимого — ведь в случае опасности ты должен быть легким и подвижным". Так появляются тошнота и желание убежать в туалет.

▸ **Защити желудок** Победи стресс игрой. В исследовании, проведенном в Хантерском колледже (Нью-Йорк), говорится, что люди, нервничавшие перед выступлением, могли избавиться от негативных ощущений в желудке, поиграв в игрушку Personal Zen на айфоне. Игра помогает сосредоточиться на позитиве, игнорируя угрозы (злобные лица на экране). Айфон не про тебя? Можешь добиться того же эффекта глубоким дыханием и концентрацией на всем хорошем, что случилось с тобой за последние сутки. По крайней мере так уверяет автор исследования Трейси Дэннис.

▸ **Усмири хаос** Даже если ты уверен, что не сможешь успокоить нервы без кофе, попробуй обойтись без него. Кофеин лишь расшатает нервную систему и усилит раздражение в желудке. Хочешь выпить — выпей чай с мятой. Как сообщается в Journal of Alternative and Complementary Medicine, аромат мяты подавляет чувство тошноты (возможно, благодаря тому, что расслабляет мышцы живота). А британские ученые докладывают, что запах мяты повышает бдительность. ■

ПОЧЕМУ ТЕБЯ ТОШНИТ

"Вид, запах и вкус всего, что может привести к расстройству желудка, активирует область мозга, связанную с тошнотой и рвотой, — говорит Алан Хирш, директор организации Smell & Taste Treatment and Research Foundation. — Спасибо эволюционным механизмам защиты!" А наши американские коллеги опросили более 500 читателей, чтобы узнать, от чего их больше тошнит. Вот результаты.



Реклама

OLSEXMAX.RU
Создан для мужчин. Дарит удовольствие женщинам.
18+

ТЕКСТ:
ИВАН ПЕРЕСВЕТОВ

ЖЕНЩИНЫ ЛЕТНЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Ничто не сравнится с курортными романами: короткими, красивыми, ни к чему не обязывающими... Выучи эти пять правил, чтобы не провести отпуск вхолостую.

1 Потей

Тебя переполняет любовное томление? Дело не только в шампанском, что подают в твоем отеле на завтрак. Летнее солнце, да еще и на курорте, стимулирует рост выработки в организме тестостерона — аж на 120% в отдельных случаях. А женщин, и это всем известно, влечет к самцам, щеголяющим высоким уровнем мужских гормонов. Но как они понимают, у кого в жилах — не вода, а кипучая страсть?

■ **Нагони жару** Женщины подсознательно, но точно оценивают твой уровень тестостерона по запаху твоего пота. Свежего пота, разумеется. "Бери мяч и понравившуюся женщину, отправляйся на волейбольную площадку, — советует Сиски Грин, автор книги "Как сделать так, чтобы ей сорвало мозги в постели". — Командные виды спорта еще сильнее стимулируют выработку мужских гормонов. А свежего пота, чтобы унюхать этот факт, будет более чем достаточно". Ну а после матча вы уже можете принять прохладный душ — вдвоем. "Вопреки расхожему мнению кратковременное пребывание в холодной воде только разжигает желание — все благодаря резкому усилению циркуляции крови", — объясняет Грин.

2 Потемней

Тебе нужен загар (легкий и безопасный!). Ученые из Университета штата Аризона установили, что женщины биологически запрограммированы выбирать мужчин с более темной кожей, поскольку они кажутся более взрослыми, богатыми и более "опасными", дикими. Не пытайся это понять, просто поверь.

■ **Нагони жару** Позолоти себя едой. "Морковь богата бета-каротином, который не дает сгореть на солнце и помогает получить ровный загар, — говорит диетолог Карина Норрис. — Такой же эффект дают продукты, богатые лютеином (например, шпинат), и зеаксантином (например, болгарский перец)". Предупреждение МН: эти овощи не заменяют крем с защитой от ультрафиолета. Так что комбинируй: вечером поешь морковки, в первой половине следующего дня — немного позагорай, потом мажься кремом и отправляйся на волейбольную площадку (см. п. 1). Ну или не на площадку: по данным British Journal of Psychology, вероятность того, что к тебе подойдет знакомиться симпатичная незнакомка, в 790 раз (!!!) выше, если на тебе джинсы, футболка, кроссовки и ты ведешь на поводке симпатичную собаку. А уж где ты возьмешь в отпуске собаку — дело твое.

3 Пересеки границы

Каждая шестая женщина во время отпуска готова к сексу на первом же свидании. "Уровень тестостерона в организме дамы летом тоже растет, а это делает ее менее чувствительной к воздействию окситоцина — гормона привязанности и ответственности. Дома муж и дети? Да гори оно синим пламенем, когда такой закат и такое солнце!" — со знанием дела поясняет Сьюзан Кучинскас, автор книги "Химия любви".

■ **Нагони жару** Поищи себе добычу на заграничных курортах. По данным всемирного исследования Durex Sex Survey, норвежки, финки, шведки и жительницы Новой Зеландии — более других женщин на планете склонны к сексу без обязательств. А если ты на пляже, где ни у кого нет паспорта, смотри внимательнее на голые тела: Геттингенский университет утверждает, что женщины с татуировками "более открыты случайным связям". С чего начать разговор? Психологи настаивают, что разговор о прекрасной погоде делает людей более счастливыми, и они (люди) проецируют эти позитивные чувства на тебя. Ты на пляже, солнце жарит, море шумит — поделись с незнакомкой радостью по этому поводу, и она поделится с тобой чем-нибудь еще.

ФОТО: MATKASTUDIOSTOCK / FOTOLIA.COM

4

Поешь горизонтально

"Женщины социально обучены воспринимать пикники как романтическое событие", — мечтательно закатывает глаза наш эксперт Сиски Грин. Есть и другие странные данные для тех, кто на пикниках закусывает лежа, как римляне. "Исследование, проведенное в Австралийском национальном университете, показало, что люди больше запоминают, становятся более отзывчивыми и лучше концентрируют свое внимание, когда лежат, — сообщает Трейси Кокс, автор книги "Суперсвидание". — Так что твои разговоры западут ей в душу". Только не забудь охладить вино и набить корзинку... Чем?

■ **Нагони жару** "Сырой сельдерей, трюфели и икра содержат гормон андростерон, который вызывает влечение и улучшает настроение у женщин", — деловито перечисляет диетолог Эллен Альбертсон. — В богатой белком пище - тирозин, который используется для выработки стимуляторов секса дофамина и норэпинефрина. Конкретно курица также дает ниацин, повышающий чувствительность к прикосновениям. Орехи способствуют выработке простагландинов, нужных для нормального течения сексуальных реакций. Запивать все это лучше апельсиновым соком, который богат фолиевой кислотой, витаминами А и С — они обостряют ощущения". Уффф. Но мы все-таки больше верим в вино.

5

Танцуй

Музыкальные фестивали — подходящее место, чтобы подцепить кого-нибудь. Ученые из Гарвардского университета обнаружили, что женщин заводят басовые ритмы. И, кстати, любительницы хип-хопа более открыты случайным связям, чем поклонницы других музыкальных направлений. Вот теперь ты будешь жалеть, что не пошел на тот концерт Тимати в Геленджике...

■ **Нагони жару** Впрочем, лучше обойтись без Тимати — отправляйся на дискотеку. "Танцы повышают циркуляцию крови по всему телу, — говорит Сари Локер, автор книги "Руководство по удивительному сексу для чайников". — А это увеличивает возбуждение". Кроме того, танцы вызывают сильный прилив эндорфинов — так что если девушка бьется в зажигательных ритмах, твоя задача уже наполовину выполнена. Но не стой колом: как отмечают ученые из Ратгерского университета в Нью-Джерси, твои шансы на секс вырастут на 70%, если ты сам будешь танцевать (а вот зачем они изучали очевидное — ученые не сообщают). "Тебе вовсе не обязательно быть гениальным танцором, — ободряет Сиски Грин. — Но следи за языком своего тела: сжатые кулаки говорят о том, что ты в стрессе". Не танцуй со сжатыми кулаками, одним словом. А если хочешь пригласить незнакомку на танец, в разговоре прикоснись слегка к ее руке. По данным журнала Social Influence, так на 50% вероятнее, что она скажет "да". ■

ТЕКСТ:
БЕН КУРТ

ТЫ БУДЕШЬ НАМ МЕШАТЬ

Лето — самое время заправиться дарами природы по полной. Выжми из растений максимум: заводи мотор своего блендера и вперед, ко вкусным и полезным коктейлям.

ВСЕ ФРУКТЫ, которые ты съел за последний месяц, — это три вишенки из бокалов мартини? Поздравляем, ты болван, но ты не уникален. Лишь 2% мужчин, согласно статистике, достаточно дальновидны — они исправно потребляют рекомендованную медиками суточную дозу овощей и фруктов. Возможно, дело в том, что не каждый из нас готов дни напролет хрустеть салатами и жевать сельдерей. Что ж, есть и другой способ потреблять витамины/микроэлементы: ты можешь их пить. Достань с полки пыльный блендер, этим летом ты будешь готовить смузи. Не спеши пугаться, смузи — всего лишь густой коктейль из овощей, фруктов и ягод.

Вот тебе универсальный конструктор вкусных и полезных смузи от истинных знатоков этого дела: шеф-повара нью-йоркского ресторана The Little Beet Франклина Беккера и консультанта по питанию Men's Health Майка Рассела.

ФОТО: TRAVIS RATHBONE

РЕКЛАМА

Буду поздно.
Мы только
разминаемся.
155 лет мужских историй
Чрезмерное употребление алкоголя вредит вашему здоровью
Gösser
BIER
DAS BESTE ÖSTERREICHISCHE BIER
GUT BESSER
18
Gut. Besser.
Gösser

КАК ГОТОВИТЬ

Все просто: отмываешь любимый блендер и загружаешь его согласно нашим пошаговым рекомендациям. Из списка, представленного в каждом пункте конструктора, выбирай что-то одно или комбинируй несколько ингредиентов по своему желанию. Главное, придерживайся рекомендованных объемов, чтобы вкус смузи получился сбалансированным, а итоговый продукт гарантированно поместился в чашу твоего блендера.

ШАГ №1 НАЛЕЙ ЖИДКОСТЬ

Жидкость (а это база твоего коктейля) должна быть без сахара (ну ладно, можно совсем чуточку). Беккер советует также добавить 3–5 кубиков льда: "Большинство смузи вкуснее пить охлажденными".

СКОЛЬКО:

120–350 МЛ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЖЕЛАЕМОЙ КОНСИСТЕНЦИИ

ЧТО:

ВОДА, РАЗБАВЛЕННЫЙ ВИШНЕВЫЙ СОК, ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ, НЕСЛАДКОЕ КОКОСОВОЕ ИЛИ МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО

ШАГ №2 ПОЛОЖИ ОВОЩИ

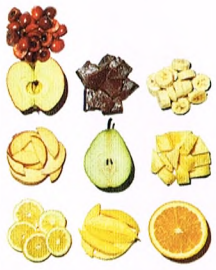
Если твой блендер достаточно мощный, можешь не резать листовые овощи, аппарат сам справится с этой ботвой. И если ты новичок в мире здоровой пищи, для начала ограничься самыми нейтральными по вкусу листьями — шпинатом. А вот твердые овощи надо порезать (в идеале — на кубики со стороной в 1–1,5 см).

СКОЛЬКО:

1-2 ГОРСТИ ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНИ ½–2 СТАКАНА* НАРЕЗАННЫХ ОВОЩЕЙ

ЧТО:

ШПИНАТ, МОРКОВЬ, БРОККОЛИ, СВЕКЛА, СТЕБЛИ СЕЛЬДЕРЕЯ, ОГУРЦЫ, САЛАТ МАНГОЛЬД (ИЛИ ЗАМЕНИ МОЛОДОЙ СВЕКОЛЬНОЙ БОТВОЙ)



...И/ИЛИ ФРУКТЫ

"Чтобы выжать из даров природы побольше полезных веществ и клетчатки, не снимай кожуру с яблок и груш", — велит Майк Рассел. "А небольшая кислинка — к примеру, сок 1/4 лимона на чашку бананово-ягодного смузи — усилит "ягодный" вкус напитка", — дарит тебе профессиональный секрет шеф Беккер.

СКОЛЬКО:

½–2 СТАКАНА

ЧТО:

ВИШНЯ (УДАЛИ КОСТОЧКИ), ЯБЛОКИ, БАНАНЫ, ЧЕРНИКА, ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА, ГРУШИ, ПЕРСИКИ, АНАНАСЫ, ЛИМОНЫ, МАНГО, АПЕЛЬСИНЫ

ШАГ №3 ДОБАВЬ БЕЛКИ

"Отправь в каждый коктейль не менее 30 граммов протеина, особенно если работаешь над увеличением мышечной массы" — вот совет Рассела. А для того чтобы тебе не прискучило потребление жидкого белка, забей свой кухонный шкаф протеиновыми смесями с разными вкусами. Не хочешь порошкового протеина — добавляй в смузи молочные продукты.

СКОЛЬКО:

1-2 МЕРНЫХ ЛОЖКИ ПРОТЕИНОВОГО ПОРОШКА ИЛИ ½–1 СТАКАН МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

ЧТО:

СЫВОРОТОЧНЫЙ И ГОРОХОВЫЙ ПРОТЕИН, КЕФИР, МЯГКИЙ ТВОРОГ, НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ

ШАГ №4 ТЕПЕРЬ НЕМНОГО ЖИРОВ

Жиры помогают твоему организму усваивать полезные вещества. А смузи они сгущают и придают ему гладкую кремообразную текстуру. Если по ходу взбивания коктейля стало ясно, что он получается слишком густым, — добавь еще немного жидкости и продолжай взбивать. Все будет отлично.

СКОЛЬКО:

¼ СТАКАНА ОРЕХОВ
1 СТ. Л. АРАХИСОВОГО МАСЛА
½ АВОКАДО

ЧТО:

ФУНДУК, МИНДАЛЬ, КЕШЬЮ, АРАХИСОВОЕ МАСЛО (МАСЛО ИЗ ДРУГИХ ОРЕХОВ — ТОЖЕ ХОРОШО), ФИСТАШКИ, АВОКАДО

ШАГ №5 И УЛУЧШИ ВКУС ДОБАВКАМИ

Эти ингредиенты не обязательны, они тут для того, чтобы ты чтобы мог экспериментировать со вкусами и ароматами. "Воспринимай замешивание смузи как приготовление любого другого блюда, — делится поварской мудростью Беккер. — Поиграй с горьким, соленым, острым, травяным, кислым вкусами, создавая собственные рецепты".

СКОЛЬКО:

ВСЕ — ПО ВКУСУ

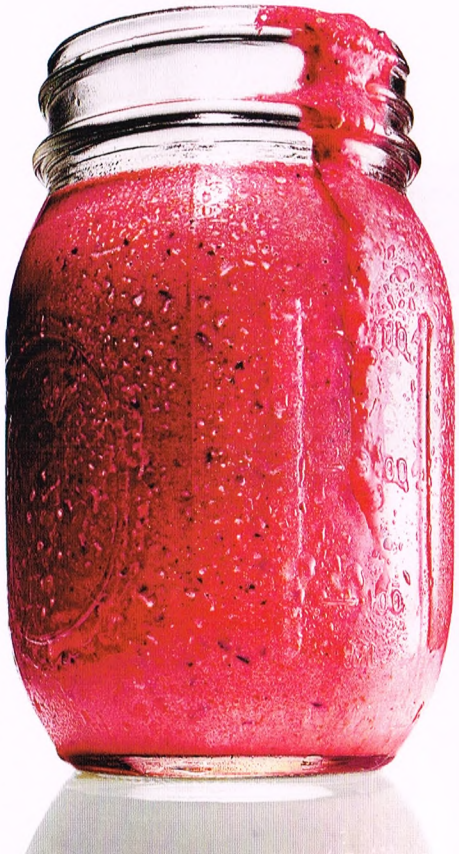
ЧТО:

ДРОБЛЕНЫЕ ЯДРА КАКАО-БОБОВ, КОРЕНЬ ИМБИРЯ, МЯТА, БАЗИЛИК, МОЛОТАЯ КОРИЦА, ПЕРЕЦ ХАЛАПЕНЬО

*Здесь и далее 1 стакан равен 250 мл

ШАГ №6
ВРУБАЙ МОТОР!

В начале работы установи блендер на самую низкую скорость, чтобы размолоть крупные куски овощей и фруктов. По мере того как содержимое чаши будет приобретать все более гомогенную консистенцию, увеличивай скорость работы агрегата, постепенно доведи до предела и пробей на максимальных оборотах 30–60 секунд. Так ты получишь идеальный смузи.



1

СУПЕРСПОРТИВНЫЙ ШЕЙК

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

- ½ стакана вишни
- 240 мл воды
- ½ стакана нарезанной сырой свеклы
- ½ стакана клубники
- ½ стакана черники
- 1 мерная ложка протеиновой смеси со вкусом шоколада
- 1 ст. л. молотых семян льна
- ½ банана
- ½ стакана кубиков льда

Получится 4 порции

ВО ВСЕМ КОКТЕЙЛЕ:

- 329 ккал
- 28 г белка
- 52 г углеводов (11 г клетчатки)
- 4 г жира

"Вещества из ярко-окрашенных фруктов и овощей вроде свеклы или вишни помогают тебе улучшать результаты во время тренировок и облегчают процесс мышечного восстановления", – говорит Эми Калп, спортивный диетолог из Техасского университета в Остине.

2

ЗЕЛЕНЫЙ МОНСТР

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

- 250–300 мл воды
- ½ стакана шпината
- 1 стакан винограда
- ½ стакана нарезанного манго
- 1 полоска кожуры лимона
- ½ авокадо
- кубики льда по желанию

Получится 4 порции

ВО ВСЕМ КОКТЕЙЛЕ:

- 346 ккал
- 9 г белка
- 62 г углеводов (11 г клетчатки)
- 12 г жира

"Авокадо помогает твоему организму извлекать из других овощей максимальные дозы полезных веществ, а также улучшает усвоение антиоксидантов", – сообщает Рассел. Ну и к тому же это просто вкусно.

3

ЛЕТНИЙ БЕСПРЕДЕЛ

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

- ½ стакана порезанного на кусочки арбуза (без косточек)
- 2 ст. л. лимонного сока
- ½ стакан нарезанной дыни
- 1 банан
- ¼ стакана нарезанного кусочками ананаса
- ⅔ стакана кубиков льда
- 4-5 свежих листьев базилика

Получится 2 порции

ВО ВСЕМ КОКТЕЙЛЕ:

- 182 ккал
- 3 г белка
- 47 г углеводов (5 г клетчатки)
- 1 г жира

"Комбинация дыни, базилика и ананаса делает этот смузи суперосвежающим", – манит обещанием Беккер. Наш совет: чтобы нежные листочки базилика не затерялись в коктейле и сохранили свой вкус, кидай их в блендер в последние пять секунд, когда все остальное уже превратилось в жижу.

4

ЯГОДКИ ОПЯТЬ

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

- 350 мл воды
- 1 стакан листьев шпината
- 2 стакана смеси разных ягод
- ½ стакана низкокалорийного йогурта без добавок
- 2 мерные ложки протеинового порошка со вкусом ванили
- 1 ст. л. фундука
- 1 сл. л. молотых семян льна

Получится 3½ порции

ВО ВСЕМ КОКТЕЙЛЕ:

- 500 ккал
- 57 г белка
- 54 г углеводов (14 г клетчатки)
- 11 г жира

"Этот коктейль наполнен белком, клетчаткой, здоровыми жирами, полезными растительными веществами и пробиотиками, – радует нас специалист по спортивному питанию Брайан Сен-Пьер, – так что он может быть и твоим завтраком, и обедом, и ужином".

ТЕКСТ:
БИЛЛ СТИГ

ПЕРВЫЙ НА ЛУНКЕ

Этот юноша из Северной Ирландии — вообще-то лучший в мире игрок в гольф и самый высокооплачиваемый атлет мира – 2014 ($24,3 млн за год, по подсчетам журнала Forbes). Что еще нужно узнать о Рори Макилрое?

Рори Макилрой

РОДИЛСЯ: 04.05.1989

РОД ЗАНЯТИЙ: ГОЛЬФ, ПРОФЕССИОНАЛ С 2007 Г.

ДОСТИЖЕНИЯ: ТРЕТИЙ ГОЛЬФИСТ В ИСТОРИИ В ВОЗРАСТЕ ДО 25 ЛЕТ, ПОБЕДИВШИЙ В ЧЕТЫРЕХ ТУРНИРАХ КАТЕГОРИИ "МЕЙДЖОР": U.S OPEN 2011, PGA CHAMPIONSHIP 2012, OPEN CHAMPIONSHIP 2014, PGA CHAMPIONSHIP 2014. НА МОМЕНТ СДАЧИ НОМЕРА (25.04.2015) 77-Ю НЕДЕЛЮ ПОДРЯД ВОЗГЛАВЛЯЛ МИРОВОЙ РЕЙТИНГ OFFICIAL WORLD GOLF RANKING

ГЕРОЙ ОБЛОЖКИ MEN'S HEALTH USA ЗА МАЙ 2015

1

Он празднует победы

Когда Рори Макилрой прошлой осенью заехал по делам в штаб-квартиру Nike в Орегоне, то мимоходом обнаружил, что стены в кабинетах сотрудников увешаны постерами с двумя игроками в гольф — с ним и Тайгером Вудсом. Рори вспоминает, как Вудс в 21 год поразил мир гольфа рекордной победой на турнире "Мастерс". Рори тогда было 7 лет: "Представляешь, всего 10–15 лет назад я смотрел на этого парня — он был моим героем — и внезапно все это происходит со мной. Это не кажется нереальным — я имею в виду, что уже привык. Но иногда словно током ударяет: ничего себе, вот это житуха. Приколь-

ФОТО: PETER YANG

ПОЛЕЗНОЕ ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH НА ТВОЕМ IPHONE!

Men's Health
ТРЕНИРОВКИ ДОМА

МИНИМУМ спортивного инвентаря — МАКСИМУМ эффекта от тренировок!
МИНИМУМ денежных затрат — МАКСИМУМ удобства и комфорта!

“Это приложение — детальная, пошаговая инструкция о том, как прийти в отличную форму за год, не посещая фитнес-клуб. Занимаясь дома, ты пройдешь через шесть постепенно усложняющихся этапов. Несмотря на то, что каждый этап посвящен конкретной задаче, вся программа представляет собой взаимосвязанную систему тренировок, позволяющую максимально развить основные двигательные качества — силу, выносливость, гибкость и ловкость”.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ, фитнес-редактор Men's Health и автор бестселлера “Фитнес для умных”

НАБЕРИ ОТЛИЧНУЮ ФОРМУ ЗА 1 ГОД БЕЗ ФИТНЕС-КЛУБОВ И ТРЕНЕРОВ!

Загрузите в App Store

16+

РЕКЛАМА

но!" — комментирует Макилрой в интервью Men's Health.

Честность — одно из многочисленных достоинств Рори, но вот скромность в этот список внести нельзя. Макилрой частенько выкладывает в интернет фото своих впечатляющих достижений — вспомнить хотя бы фотосессию с празднования победы на Кубке Райдера, где он запечатлен обнаженным по пояс, в килте и парике. Он знает, что он хорош. Если он ведет в турнире, то заявляет, что ему нравится его позиция, вместо того чтобы распространяться о том, сколько еще предстоит тяжелой работы. "Я всегда был таким, — пожимает плечами Рори. — Говорю, что чувствую".

2

Он променял девушку на клюшку

Конечно, честность тоже может причинять боль. Спроси об этом датскую теннисистку Каролин Возняцки. Звезда тенниса и звезда гольфа были самой красивой спортивной парой в мире в течение трех лет, пока в мае прошлого года, несколько дней спустя после рассылки приглашений на свадьбу, Макилрой не разорвал помолвку: "Мне все происходящее показалось неправильным. И я решил — пусть это закончится сейчас, а не еще через два-три года. Думаю, вы согласитесь, что так было лучше для нас обоих".

На свежую голову он добился лучших результатов за всю карьеру. "Тяжело, когда два ведущих спортсмена фокусируются не только на себе, но и друг на друге. Трудно найти равновесие, — поясняет Макилрой. — Разрыв дал мне возможность тратить больше времени на себя, в личном и профессиональном плане, прояснил путь вперед. Я полностью сфокусировался на гольфе. Он — моя новая подружка".

"ВНАЧАЛЕ ТРЕНИРОВКИ МНЕ БЫЛИ НУЖНЫ. А ТЕПЕРЬ Я ВТЯНУЛСЯ. ОНИ СТАЛИ ЧАСТЬЮ МОЕЙ ЖИЗНИ. ОНИ МНЕ НРАВЯТСЯ"

3

Он крепко стоит на ногах

5 лет назад, еще до впечатляющего рывка в карьере, Рори начал работать со знаменитым фитнес-инструктором Стивеном Макгрегором. Инструктор начал с основ, разрабатывая нижнюю часть тела Макилроя и его кор. Сам Макгрегор так описывает состояние поступившего к нему тогда "пациента": "Постоянная игра в гольф привела к нарушениям баланса в его теле. Он не мог стоять на одной ноге. У него не было поддержки и стабильности в плечах. В его замахе в основном доминировала скорость руки, что присуще молодым игрокам". Но надежный замах, который можно повторять из раза в раз во время турнира, во время сезона, в течение всей карьеры, должен задействовать все тело, начиная со ступней: "Кинетическая цепочка тут такова: движение бедер, туловища и уже потом рук, и все с целью эффективного приложения удара клюшкой по мячу".

Легенда гольфа, 75-летний Джек Никлаус, согласен: "Для всех, кто играет в футбол, бейсбол, баскетбол, ноги являются фундаментом всего остального. И Рори теперь хорошо играет от ног".

4

Он вылечил спину железом

Многих гольфистов преследуют боли в спине, и Рори Макилрой не исключение: с этой проблемой он прожил с середины 2009 года до конца 2010-го. "Именно поэтому я заинтересовался силовыми тренировками, — говорит спортсмен. — Когда я был молодым, то вел крайне активный образ жизни, любил многие виды спорта. Потом, примерно с 16 до 20 лет, не занимался почти ничем. Только играл в гольф. И, как обычный подросток, плохо питался. Открыл для себя алкоголь и все такое".

Тренировки помогли Макилрою ослабить напряжение в спине, избавили от импинджмент-синдрома плечевых суставов и — как результат — он забыл о боли. Запомни и для себя: проработка мышц ног, ягодиц и кора защищают спину и дают основу для стабильного, надежного замаха. А Макилрой без грифа уже жить не смог. "Вначале тренировки мне были нужны, — рассказывает он. — А теперь я втянулся. Они стали частью моей жизни. Они мне нравятся. Нравится вставать рано утром. Потеть. Это классное ощущение, чувство, что ты поработал на славу. Это отличный способ начать новый день".

5

Он держит мозги в руках

Рельефные мышцы и тренированный замах — далеко не все, что нужно для успеха гольфисту. Гольф — это в первую очередь игра разума, а он может подвести.

В 2011 году 21-летний Макилрой в последний день турнира в Огасте имел преимущество в четыре удара, но бесславно провалил выступление на последних девяти лунках. Погоревав, Макилрой понял, что его проблемы начались еще на первых девяти лунках — "когда я стал слишком часто поглядывать на догонявших меня соперников".

Дав себе зарок вообще больше не обращать внимания на соперников, уже пару месяцев спустя он победил на Открытом чемпионате США. "Каждый игрок должен понимать, как он мыслит и чувствует, почему он мыслит именно так и что ему нужно сделать, чтобы взять себя в руки или изменить настрой". Сам Макилрой на поле твердит два слова: "процесс" и "точка". Если он понимает, что слишком крепко задумался о стратегии предстоящего удара, эти слова заставляют его вернуться на землю. "Процесс" — это подготовка к удару: нужно мысленно визуализировать полет и траекторию мяча, подготовиться к замаху и выбросить из головы все, кроме мыслей о замахе, когда клюшка готова взлететь. А "точка" — это, ну, в общем, точка в пяти сантиметрах перед мячом. "Я никогда не смотрю на лунку, когда выполняю удар, — объясняет Рори. — Я уже прочертил будущую траекторию и мысленно поставил перед мячом точку, пройдя через которую, мяч продолжит движение в нужном направлении. Все, что мне нужно, — попасть в эту точку".

6

Он разговаривает сам с собой

Тренер Рори Майкл Бэннон — немного психолог и самую чуточку мистик. Например, Бэннон заставляет Макилроя записывать словами в дневник ощущения от каждого удачного удара. Технические термины "трансформируются в ощущения от того, как ведет себя клюшка на определенных этапах замаха", — говорит Бэннон. Если что-то пойдет не так, "игрок должен вспомнить те ощущения и попытаться повторить их".

Это Бэннон научил Макилроя подбадривать самого себя вслух, когда напряжение на соревнованиях растет. "Сделай хороший замах!" или "Фокусируйся на цели", говорит он себе (единственный, кто слышит эти слова, его кэдди Джей Пи Фитцджеральд). Бэннон даже не возражает, если Макилрой в порыве гнева треснет клюшкой по земле. Лучше уж так снять нервяк, чем никак.

"Представь, перед нами 17-я лунка на большом турнире, — говорит Рори. — Мысленно нарисуй в мельчайших деталях, что ты хочешь сделать своим ударом. Проиграй удар в голове, рассмотри его, а потом выходи и делай. Все получится как будто само собой". ■

КРИС ПРАТТ ЕЩЕ НЕДАВНО БЫЛ АКТЕРОМ-НЕУДАЧНИКОМ И С ТРУДОМ МОГ РАЗГЛЯДЕТЬ ЗА СВОИМ ЖИВОТОМ КОНЧИК БОТИНКА. СЕГОДНЯ ОН — ЗВЕЗДА ГОЛЛИВУДА, А ТАКЖЕ ЛЕГКО ПРОХОДИТ ТРИАТЛОН IRONMAN 70.3. У ТЕБЯ ЕСТЬ ПАРА ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ? БЕРИ ПРИМЕР С КРИСА!

ТЕКСТ: ПИТЕР ФЛАКС
ФОТО: EMILY SHUR

ПРАТТ ЮРСКОГО ПЕРИОДА

МЫ С КРИСОМ ЕДЕМ НА ВЕЛОСИПЕДАХ ПО ЛЕСНОЙ ДОРОЖКЕ ПАРКА ГРИФФИТ В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ. ПРАТТ СМЕЕТСЯ, КОГДА Я СПРАШИВАЮ, НЕРВНИЧАЕТ ЛИ ОН ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ, НА КОТОРОМ ЕМУ ПРЕДСТОИТ ПРОПЛЫТЬ 1,9 КМ, 90 КМ ВЕРТЕТЬ ПЕДАЛЯМИ И ЕЩЕ 21 КМ ПРОБЕЖАТЬ.

"Прошлой ночью мне приснилось, что я пришел на старт без велокроссовок и без одежды для бега, просто в джинсах, — говорит он. — И я такой: "Что за черт? У меня даже футболки нет!" Так что, наверное, я нервничаю".

Пратт выглядит внушительно: затянутый в спандекс взрослый мужик (36 лет), высокий (188 см), с широкими плечами и массивным корпусом борца, пронзает насквозь группки конкурирующих велосипедистов на своем гоночном Cannondale. Встречный ветер усиливается, но киноатлет переключается на повышенную передачу, и вскоре мы делаем уже больше 30 км/ч.

В последнее время и жизнь Пратта развивается быстро. После полутора десятилетий прозябания он вдруг стал одной из самых успешных звезд Голливуда. Вместо второстепенного увальня-жениха из "Войны невест" (помнишь это кино?) — позиции главных красавцев и бойцов в "Стражах галактики" и "Мире Юрского периода". Как так получилось? Я с трудом нагоняю Криса, и наш разговор тоже набирает обороты.

ПРАТТ ВЫРОС В ГОРОДКЕ ЛЭЙК-СТИВЕНС К СЕВЕРУ ОТ СИЭТЛА. В школе он был неплохим борцом и игроком в американский футбол, а в перерывах между тренировками посещал театральный кружок. Его мама всю жизнь проработала кассиром в супермаркете, а папа ремонтировал дома (год назад он умер). "Самые важные уроки в своей жизни — уроки целеустремленности, трудолюбия и скромности — я получил от отца и от своих тренеров", — говорит Крис. Однако когда уроки в школе закончились, наш герой все же выбрал безделье.

С парой друзей он отправился на гавайский остров Мауи (кстати, именно здесь 17 годами позже будут проходить съемки "Мира Юрского периода"). Таблоиды писали, что в этот период жизни актер был "бездомным". "На самом деле я жил в фургоне, — смеется Пратт, — но людям кажется, что история будет выглядеть лучше, если сказать, что до успеха в кино я валялся на улице с картонкой в руках. Мы занимались серфингом, ловили рыбу, бухали, курили травку, и так каждый день. Зарабатывали только на пиво и еду. У меня не было никаких обязательств и практически никаких личных вещей. И, если быть до конца откровенным, то это было лучшее время в моей жизни". Наверное, у каждого были такие моменты счастливого безделья, но с улыбкой их вспоминают только те, кто вовремя понял, что долго продолжать такую жизнь нельзя.

В те ли времена эта мысль пришла Крису в голову? Да нет, просто в один из дней на Мауи в ресторане Bubba Gump Shrimp Co он обслуживал (как временный официант) актрису и режиссера Рэю Дон Чонг — так и получил роль в ее короткометражном хорроре "Проклятый-3". Это происшествие навело Пратта на мысль стать актером и перебраться в Голливуд. "Ненавижу это место", — говорит теперь актер, оглядываясь по сторонам. Себя Крис до сих пор считает "деревенским парнем".

Первые 10 лет в Голливуде принесли ему больше уважения коллег, чем славы. Честный, веселый и открытый парень, он легко находил друзей, а вот с работой дела обстояли хуже. Мелькали какие-то сериалы и эпизодические появления в кадре. Пратт пробовался на главные роли в крупных фильмах вроде "Звездного пути" и "Аватара", но безуспешно ("Я думаю, что мои пленки даже никто не стал показывать самим Джей Джей Абрамсу и Джеймсу Кэмерону").

Сегодня Пратт понимает, что не выглядел должным образом и не был достаточно уверен в себе ("Все в порядке, можешь написать, что я был толстым", — говорит он). Но в то время актер не признавал, что в этих неудачах есть его вина: "Я просто думал так: "У меня уникальный талант и внешность, найдется и для меня работа. Может, я и не супергерой из комиксов Marvel, но у меня есть свое место, я не вернусь к работе официанта, и это здорово, мне хватит".

У Криса, конечно, бывали просветления. Скажем, для роли бывшего бейсболиста в фильме "Человек, который изменил все" он быстро скинул 14 килограммов. Но уже в следующей картине "Немножко женаты" опять щеголял приличным пузом. Новое оправдание: Крис говорил, что лишний вес помогает ему в комедийных ролях: "Чем толще я становился, тем смешнее было на меня смотреть. На съемках мне кричали: "Эй, Пратт, приехал грузовик с бургерами!" — и я закидывал в топку сразу три или четыре котлеты".

Неизвестно, что именно привело Криса к мысли все же взяться за ум и за свое тело. Может, упреки супруги (в 2009-м Пратт женился на актрисе Анне Фэрис, в 2012-м родился их сын Джек). Может, плохое самочувствие, а скорее всего, просто время пришло. Пратт решил завязать с колебаниями веса в 2012-м, после фильма

МЕТАМОРФОЗЫ ПРАТТА

1997 | Старшие классы школы Юный Крис бегал, боролся и играл в американский футбол. **Вес: 93 кг**

2009 | "Парки и зоны отдыха" Пратт играет смешных толстяков, но от его размеров хочется плакать. **Вес: 113 кг**

2011 | "Человек, который изменил все" Он скинул 13 кг, сократив количество калорий и удвоил тренировки. **Вес: 100 кг**

2012 | На премьеру "Цели номер один" Крис пришел с рекордом. **Вес: 133,8 кг**

2014 | "Стражи галактики" Еще одна комедийная роль, но — ежедневные тренировки и полный отказ от спиртного. Сбросил: 32 кг. **Вес: 102 кг**

ФОТО: EAST NEWS, GETTYIMAGES.RU, MARVEL STUDIOS, SONY ENTERTAINMENT; ИЛЛЮСТРАЦИИ: HEY STUDIO

"Парк Юрского периода" (1993)

Бюджет — $63 000 000

Сборы в первый уик-энд — $50 100 000

"Мир Юрского периода" (2015)

Бюджет — $150 000 000

Сборы в первый уик-энд — $307 200 000

"Цель номер один". Он весил 107 кг во время съемок, но к моменту выхода фильма на экраны растолстел до 133,8. "И я такой: "Что-то я сам себе не нравлюсь", — говорит Пратт. — Килограммы как бы давили на меня. Они были еще одним пунктом в том списке дел, на которые у меня не хватило сил. Я понял, что надо каким-то образом вернуть форму и держать ее, чтобы производить впечатление на директоров по кастингу".

После велотренировки мы с Праттом обедаем в парке. Он достает из своего пикапа Ford F-150 переносной холодильник и выкладывает перед собой крохотные порции пищи: холмик коричневого риса, горсть капусты, порезанная кубиками куриная грудка и кружка воды. Мучительно для того, кто любит пиццу и гамбургеры? Свою награду, главную роль в фильме "Мир Юрского периода", Крис уже получил. "Парк Юрского периода", снятый за 22 года до "Мира", был моими "Звездными войнами", — говорит Пратт. — Этот фильм был одной из главных тем моего детства, он оказал на меня сильное влияние". А на своего персонажа Оуэна Грейди сам Крис хотел бы быть похож в жизни: "Он быстро реагирует. Он крепок, он может быть жестоким и решительным — для дела".

Но скоро начнутся съемки римейка "Великолепной семерки", в котором Крис сыграет вместе с Дензелом Вашингтоном: "Мне нужно скинуть еще 9 кг, ведь ковбои худощавы". Что ж, тогда тренировки триатлониста — очень в тему. Саму идею участия в Ironman 70,3 (это своего рода "половинный" Ironman) Пратту подкинули его приятели — бывшие "морские котики" Джаред и Майк. Этому Майку крепко досталось в Ираке: во время налета на укрытие Аль-Каиды около Эль-Фаллуджи в него с трех метров выпустили очередь из 27 пуль (Майк говорит, что 11 пуль остановил его бронежилет, так что технически в него попало ЛИШЬ 16 пуль), а сверху накрыли гранатой. Оклемавшись, бывший "котик" решил организовать благотворительный Ironman, все сборы от которого пошли бы на помощь инвалидам войны. Но чтобы привлечь внимание к мероприятию, нужно было завлечь селебрити.

"Когда я услышал об этой идее — тут же решил: "Я в деле", — говорит Крис. Но признает, что не был готов к тому, что подготовка потребует по 10 изнурительных тренировок в неделю: заплывов ранним утром, посещения качалки дважды в день, пробежек. Вчерашний толстяк признает, что бросил бы это дело, если бы почти перед каждым заплывом (заездом, забегом) за ним не заезжали бы Майк с Джаредом: "Вот в чем выгода совместных тренировок с друзьями: чувство ответственности. Было бы просто забить на все, но ты пообещал приятелям — значит, должен сделать..."

...С НАШЕЙ ПОСЛЕДНЕЙ ВСТРЕЧИ ПРОШЛО ДВЕ НЕДЕЛИ. За это время Крис Пратт с друзьями прошел тот самый Ironman 70.3 в Хейнс-Сити (штат Флорида) и теперь делится впечатлениями. Уже самое начало, заплыв в бурлящем от сотен спортсменов открытом море, ошарашил актера: "Все оказалось намного труднее, чем я ожидал, и, пройдя 400 метров, я запаниковал". Оказавшийся рядом Джаред дотащил Пратта сначала до буя, а потом и обратно на берег. Потом был более удачный велоэтап: "Мы обогнали, наверное, пару сотен человек, — рассказывает взахлеб Крис, у которого еще хватало сил любоваться видами вокруг — орхидеями, домиками у озера и площадками для барбекю. — Вот что мне нравится в поездках на велосипеде. Ты оказываешься один на один с природой. Можешь слышать ее, обонять". И наконец, беговой этап, в начале которого Майк травмировал ногу (позже рентген показал усталостный перелом). Парни решили не гнаться за рекордами, а держаться группой. "Это было простое решение, — кивает Пратт. — Я сказал: "Мы заявились на соревнования вместе, вместе и финишируем".

"Мы бежали 3-4 километра, потом метров сто хромали, отдыхая, а потом бежали дальше", — продолжает Крис. К финишу "ходоки" пришли спустя чуть более семи часов после старта триатлона и остались очень довольны собой. "Мне было важно услышать от этих крутых парней, что я чертовски хорошо потрудился, — говорит Пратт. — Мне казалось, что я самый счастливый человек на свете". Фонд помощи ветеранам собрал более $130 000; позже тем вечером троица отпраздновала это свершение пивом и текилой. "То, что доктор прописал!" — смеется Пратт.

Крис планирует и дальше плавать, ездить и бегать, но хочет сократить время тренировок, сделав их более интенсивными. "Подготовка изменила мои представления о расстоянии, — говорит он. — Теперь и 5 км для меня — короткая пробежка". Значит ли это, что он собирается еще участвовать в соревнованиях по триатлону? "Обязательно! Теперь я хочу пройти полный Ironman" *(в 2 раза длиннее Ironman 70.3 — МН)*, — говорит Крис.

Пратт прошел через многое: он был толстым, он был худым, неудачником и звездой. И из всего этого он вынес понимание, что если он здоров и в форме, остальное приложится. "Я не могу быть спокоен, собран и внутренне готов к роли без нормальной физической подготовки, — говорит он теперь. — Изначально где-то глубоко внутри меня сидела эта мысль, но мне потребовалось много времени, чтобы осознать: отличная форма поможет мне справиться с любыми вызовами в этой жизни". ■

БЫСТРЫЕ ОТВЕТЫ: КРИС ПРАТТ

1 | Твои герои
"Мужчины и женщины, которые служат обществу. Полицейские, пожарные, военные — все, кто рискует своей задницей во благо общества".

2 | Что ты готовишь, чтобы удивить жену
"Мой секретный вариант макмаффина с яйцом на завтрак".

3 | Саундтрек твоей тренировки
"Lose Yourself Эминема".

4 | Любимый комик
"Райан Сиклер".

5 | Девиз
"На шаг впереди любой неожиданности".

6 | Летний напиток
"Холодное американское пиво".

МН: Тебя, новичка, пугают такие нагрузки? Ищи щадящую программу тренировок по триатлону на стр. 92

ШКОЛА СКОРОСТИ | ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК КРИСА ПРАТТА К IRONMAN 70,3

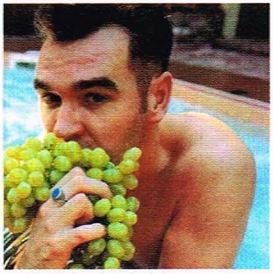
Силовая часть Два раза в неделю в качалке Крис фокусировался на упражнениях на все тело, включая такие комплексы, как "Тюремные 60": 60 отжиманий, 60 приседаний и 60 подъемов торса. А потом по ниспадающей — 50, 40, 30, 20, 10. В разгрузочные дни занимался йогой.

Плавание Пратт плавал 3 дня в неделю в течение 3 месяцев, преодолевая за раз 1,8 км и выделяя 1 день для интервальной тренировки. Чтобы увеличить скорость: посчитай количество гребков на дистанции и сократи его на 10%, увеличив замах и время скольжения.

Велосипед Крис — сильный велосипедист, три раза в неделю он проезжал по 40–80 км в одном темпе. И раз в неделю ходил в спортзал на тренировку велосипедистов, которая включает интервальные упражнения и заезд в гору.

Бег Пратт бегал 3-4 раза в неделю по 1–2 часа в одном темпе. Раз в неделю интервальная тренировка или бег в гору. "Морские котики" используют "чанкинг" — разделение препятствий на небольшие, преодолимые части: вместо 1/2 марафонской дистанции — четыре 30-минутных забега.

ЧЕМ ФАРШИРОВАНЫ “ПЕРЦЫ”



ТО, ЧЕМ БАЛУЮТСЯ РОК-ЗВЕЗДЫ ВРОДЕ RED HOT CHILI ИЛИ AEROSMITH ЗА КУЛИСАМИ СВОЕГО ШОУ, МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ВНЕШНЕГО ВИДА. НЕ ВЕРИШЬ? САМ ПОПРОБУЙ

ТЕКСТ: ЭМИЛИ БАДИОЗАМАН

С МОЛОДЫМИ РОК-ЗВЕЗДАМИ ОБ ИХ РАЦИОНЕ ГОВОРИТЬ бессмысленно: за публикацию этих бесед Госнаркоконтроль закрыл бы журнал Men's Health. Другое дело — рокеры заслуженные, с подагрой и язвой желудка. После десятилетий зависимостей, передозировок и смертельных похмелий они знают ВСЁ о том, как почиститься, взбодриться и вернуться к жизни. Мы спросили у ветеранов, чем они ужинают после концертов, а лучшие шеф-повара разработали самые здоровые варианты этих блюд. Готовь, ешь и будешь...

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, WARNER, INSTAGRAM.COM/IAMSTEVENT; ИЛЛЮСТРАЦИИ: MADEBYRADIO

...ХУДОЙ, КАК СТИВЕН ТАЙЛЕР

Втискиваться в узкие джинсы, особенно когда ты на славу пожил "на грани", — нелегкое дело, если только ты не ухлестываешь за ножками типа этих...

В молодые годы Стивен Тайлер и Джо Перри — их еще прозвали "токсическими близнецами" — соревновались, кто из них потребит больше водки с героином прямо перед концертом. Теперь все по-другому: недавно лидер Aerosmith устроил своему гитаристу хорошенький скандал из-за пары лишних килограммов. "Я хочу без проблем надевать на следующий гастрольный тур те штаны, в которых выступал в предыдущем, и призываю к тому же товарищей по группе, — говорит Стивен. — Я уверен, что нет на свете такой вкусной еды, ради которой следовало бы пожертвовать легкостью". Да, такого блюда и впрямь нет — но есть рецепт еды, которая не скажется на твоей легкости. "Ножки индейки — единственное, что я ем после шоу", — говорит теперь Перри. И он прав. Мало того что индейка — это постное мясо, так в ней еще и полно селена. А этот микроэлемент, например, улучшает переработку потребленных тобой жиров и углеводов.

ККАЛ	785
БЕЛКИ	51 Г
ЖИРЫ	48 Г
УГЛЕВОДЫ	30 Г

УДАРНАЯ ИНДЕЙКА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Рецепт: Крис Сандет, шеф-повар ресторана Eatopia

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ (НА 2 ПОРЦИИ):

- 1 НОЖКА ИНДЕЙКИ
- 100 Г МЕЛКОЙ ЗЕЛЕНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ
- 1 ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ
- 1 ЗУБЧИК ЧЕСНОКА, ПРИДАВИ НОЖОМ
- ½ НЕБОЛЬШОГО КОЧАНА КАПУСТЫ, НАШИНКУЙ
- 2 АВОКАДО
- СОЛЬ ПО ВКУСУ

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- СОК ½ ЛИМОНА
- 3 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- 1 Ч. Л. АНГЛИЙСКОЙ ГОРЧИЦЫ (ИЛИ ОБЫЧНОЙ)
- ½ Ч. Л. МЕДА

Как готовить:

1. Обмажь птичью ногу оливковым маслом, положи на противень, накрой сверху листом фольги и отправь на час в духовку, разогретую до 175°. Затем сними фольгу и томи ногу в духовке еще 45 минут, а пока займись другими продуктами.
2. Промытую чечевицу, чеснок и лаврушку брось в небольшую кастрюльку, залей водой (так, чтобы она была на 1 см выше уровня чечевицы), доведи до кипения и готовь на маленьком огне 25 минут. Слей воду, вынь лаврушку и чеснок, смешай все ингредиенты для заправки и вмешай получившееся в чечевицу. Поставь остужаться.
3. Обдай кипятком капусту и порежь авокадо, вмешай их в чечевицу и выкладывай на блюдо рядом с индюшачьей конечностью. Почувствуй себя престарелой рок-звездой!

...БОДРЫЙ, КАК ЧЕСТЕР БЕННИНГТОН

Если ты задал жару — не важно где, на сцене стадиона или в спортзале, — перезарядись с умом.

"Я сжигаю 5000–6000 ккал в день, на сцене и вне ее", — уверяет солист группы Linkin Park Честер Беннингтон. Его музыкальные шоу больше похожи на сессию кроссфита с коробами звукового оборудования вместо полосы препятствий (порой случаются и травмы). Если твои походы в зал чем-то напоминают выступления Linkin Park, то и восстанавливаться после ударной физической нагрузки тебе нужно по рецепту Беннингтона. "Во время тура после каждого шоу я прямо за сценой съедаю буррито из курицы, это отличный источник хороших калорий и белка". Вот тебе рецепт живительного ролла родом из классической техасско-мексиканской кухни.

ККАЛ	1385
БЕЛКИ	119 Г
ЖИРЫ	42 Г
УГЛЕВОДЫ	125 Г

КУРИНЫЙ БУРРИТО

Рецепт: Грэй Роллин, шеф-повар ресторана Belly

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ (НА 2 ПОРЦИИ):

- 200 Г РИСА (НЕ ВАРЕНОГО)
- 5 СТ. Л. КОНСЕРВИРОВАННОЙ КРАСНОЙ ФАСОЛИ
- 3 КУРИНЫЕ ГРУДКИ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ГРИЛЕ И МЕЛКО НАРУБЛЕННЫЕ
- ГОРСТЬ НАРУБЛЕННОЙ КИНЗЫ
- 2 БОЛЬШИЕ ЛЕПЕШКИ ТОРТИЛЬИ (ИЛИ ТОНКОГО ЛАВАША)
- 220 Г СОУСА САЛЬСА
- 4 ГОРСТИ НАРУБЛЕННОГО САЛАТА ЛАТУК
- БОЛЬШАЯ ГОРСТЬ НАТЕРТОГО ОСТРОГО ПОЛУТВЕРДОГО СЫРА
- ОСТРЫЙ СОУС (ЛЮБОЙ, ПО ВКУСУ)
- СОЛЬ ПО ВКУСУ

Как готовить:

1. Промой рис в нескольких водах, чтобы удалить лишний крахмал, и вари до готовности (около 25 минут). Слей воду, накрой кастрюльку с рисом сверху полотенцем, чтобы продукт еще немного попарился и достиг идеальной рассыпчатости.
2. Слей сок из банки с фасолью, промой бобы в дуршлаге под проточной водой и отправляй на средний огонь в глубокой сковородке вместе с курицей и рисом. Потоми пару минут, а кинзу добавь только перед тем, как снять сковородку с огня, — чтобы сохранить свежий вкус и яркий цвет этой зелени.
3. Положи в лепешку латук, сыр, бобы с рисом и курицей, сальсу и, если тебе надо, — немного острого соуса. Сверни. Ешь. Пой. Танцуй.

ККАЛ	544
БЕЛКИ	37 Г
ЖИРЫ	20 Г
УГЛЕВОДЫ	51 Г

...ВЫНОСЛИВЫЙ, КАК ГЛЕН ТИПТОН

Твои биологические часы уже тикают с перебоями? Ничего, классическая английская еда повернет время вспять.

Есть два возможных объяснения, как прожившим нездоровую жизнь старикашкам, разменявшим к тому же седьмой десяток, удается запиливать мощнейшие двухчасовые концерты и не заканчивать каждое шоу в карете скорой помощи: 1) удачная сделка с дьяволом; 2) диета из продуктов, заботящихся о здоровье сердца и восстановлении мышц. “В долгие месяцы очередного тура нас всегда тянет домой, в Британию”, — рассказывает 68-летний гитарист группы Judas Priest Глен Типтон. — И вот в такие моменты традиционный пастуший пирог и пинта “Гиннесса” помогают нам побороть ностальгию и двигать дальше”. Диетологи одобряют такой подход: и говядина, и темное пиво полны витаминов группы B, с ними ты одолеешь усталость — и на физическом, и на метаболическом уровне. Главное, как ты понимаешь, не увлекаться.

ПАСТУШИЙ ПИРОГ

Рецепт: Мэри Шели-Смит и Бонни Мэй, шеф-повара ресторана Eat to the Beat

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ (НА 4 ПОРЦИИ):

- 600 Г МЯКОТИ ГОВЯЖЬЕЙ ГОЛЯШКИ, МЕЛКО НАРУБИ
- 1 КГ КАРТОШКИ, ПОЧИСТЬ
- 2 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- 2 ЛУКОВИЦЫ, НАРЕЖЬ МЕЛКО
- 2 МОРКОВИ, ПОРЕЖЬ КРУЖКАМИ
- 2 СТЕБЛЯ СЕЛЬДЕРЕЯ, МЕЛКО ПОРЕЖЬ
- БОЛЬШАЯ ЩЕПОТКА СВЕЖЕГО ТИМЬЯНА
- 25 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА
- 350 МЛ ГОВЯЖЬЕГО БУЛЬОНА
- 1 Ч. Л. КУКУРУЗНОГО КРАХМАЛА
- СОЛЬ, ВУСТЕРСКИЙ СОУС ПО ВКУСУ

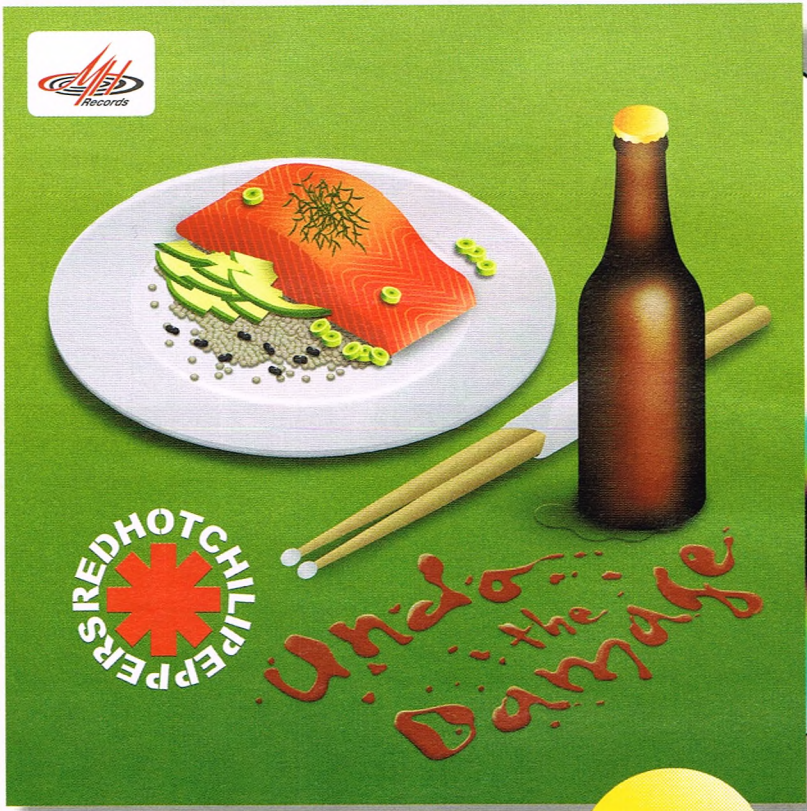
Как готовить:

1. Отвари в подсоленной воде картофель, порезанный на четвертинки. В глубокой сковороде на оливковом масле поджарь лук, морковь и сельдерей до мягкости, затем добавь к ним тимьян и мясо. Когда мясо приобретет коричневый цвет, вылей в сковороду половину бульона.
2. В оставшийся бульон всыпь крахмал, размешай до однородности и вмешай смесь в овощи с мясом. Капни к ним немного вустерского соуса. Туши 15 минут на среднем огне. Слей воду из картофеля и разомни его в пюре со сливочным маслом.
3. Возьми форму для запекания, слегка смажь оливковым маслом, выложи в нее содержимое сковородки, а сверху покрой картофельным пюре. Вилкой сделай на пироге красивые волны. Отправляй в духовку, разогретую до 180°, и запекай, пока сверху не образуется аппетитная корочка.

...ЧИСТЫЙ, КАК ЭНТОНИ КИДИС

Для мужчин со впечатляющим списком былых злоключений, рыбная диета — лучший способ залечить старые раны.

Текст одного из главных хитов Red Hot Chili Peppers глубоко автобиографичен: фронтмен Энтони Кидис и впрямь подыхал от наркотиков под мостом. Это еще ничего: для бывшего гитариста RHCP Джона Фрушанте пламенный пятилетний роман с героином вообще закончился потерей всех зубов (сгнили и выпали). И тем не менее "Перцы" каким-то чудом провели большую часть своей карьеры не в реанимации, а прыгая по сцене с голыми торсами. Парни — не фанаты спорта, так что секрет этих подтянутых тел, видимо, кроется в их гастрольной диете. "Когда-то я закидывался наркотой с мексиканскими отморозками под развязкой автострады, — вспоминает Кидис, — теперь же я посасываю минералку с витаминами и выискиваю всюду дикого лосося". Что ж, это разумный ход: жирная рыба обладает противовоспалительными свойствами и восстанавливает печень, а содержащийся в ней таурин позволяет нейтрализовать токсины в организме человека. Нравится проверять мир на прочность — научись возвращаться к жизни после любых передряг.



ККАЛ	529
БЕЛКИ	16 Г
ЖИРЫ	38 Г
УГЛЕВОДЫ	29 Г

ДИКИЙ ЛОСОСЬ НА ПОДУШКЕ ИЗ КИНОА И ЧЕРНОЙ ФАСОЛИ

Рецепт: Тони Лин, главный шеф ресторана Upbeat Food

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ (НА 4 ПОРЦИИ):

- 4 ФИЛЕ ДИКОГО ЛОСОСЯ (НЕ ДИКИЙ ТОЖЕ ПОДОЙДЕТ)
- 80 Г КИНОА
- 1 БАНКА ЧЕРНОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛИ
- 1 АВОКАДО, МЕЛКО НАРЕЖЬ
- 2 СТРЕЛКИ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА
- НЕМНОГО НАРУБЛЕННОЙ СВЕЖЕЙ ПЕТРУШКИ
- СОЛЬ ПО ВКУСУ

ДЛЯ МАРИНАДА:

- 120 МЛ СОЕВОГО СОУСА
- 2 СТ. Л. КЛЕНОВОГО СИРОПА
- 1 Ч. Л. СОКА ИМБИРЯ
- 2 СТ. Л. ВОДЫ

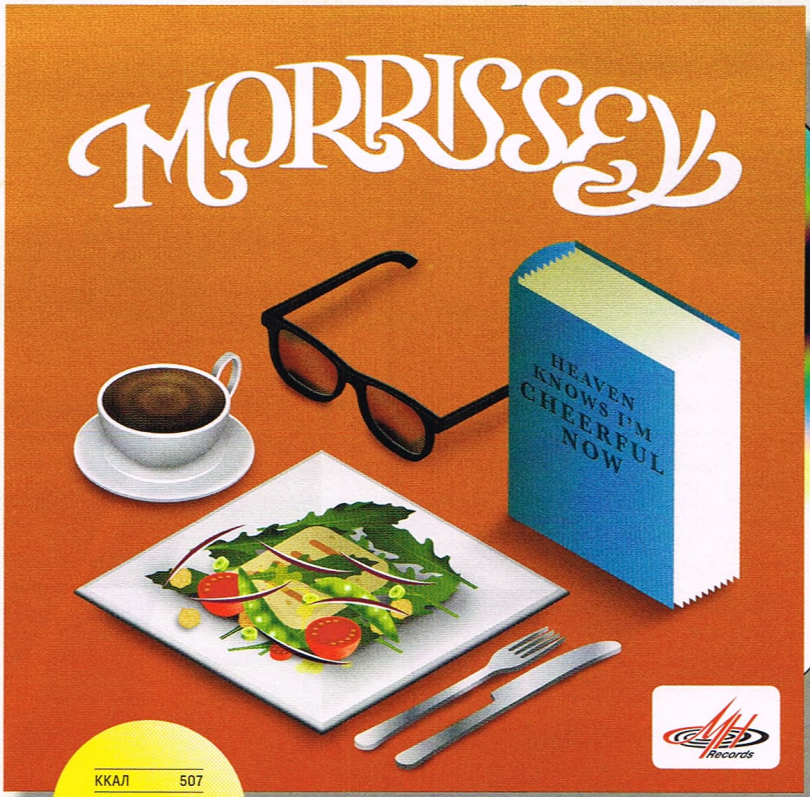
Как готовить:

1. Смешай маринад и погрузи в него рыбу на час. А пока на медленном огне отвари киноа до мягкости, слей лишнюю воду и взбей крупу вилкой до пушистости. Вмешай в нее фасоль (предварительно слей жидкость из банки), авокадо, лук и петрушку.
2. Обжарь филе лосося на сковороде, сбрызнутой оливковым маслом, — на большом огне по 1 минуте на каждой стороне.
3. Выложи рыбу на антипригарный противень и отправь на 5 минут в духовку, разогретую до 180°.
4. Заправь салат из киноа любым соусом на твой выбор. Выкладывай салат на тарелку, сверху клади рыбу.

...И ВЕСЕЛЫЙ, КАК СТИВЕН МОРРИССИ

Когда кажется, что каторжная работа тебя доконала, следуй рецепту из поваренной книги кумира всех нытиков планеты.

Конечно, странно искать рецепт хорошего настроения у профессионального пессимиста. Но нас не собьют с толку заунывные рефлексии культового британца, ибо, судя по его диете, в душе он полон веселья. Моррисси — яростный вегетарианец, он даже настаивает, чтобы на тех площадках, где он выступает, не продавали еду из убитых животных. Зато его любимое блюдо — салат из сыра халуми и нута — лучший способ стать счастливым при помощи еды. Нут бьет прицельно — содержащиеся в нем аминокислоты легко проходят через гематоэнцефалический барьер, усиливая выработку "гормона счастья" серотонина. А сыр халуми удваивает дозу стимулирующих в тебе радость аминокислот. Руби салат! ■



ККАЛ	507
БЕЛКИ	22 Г
ЖИРЫ	31 Г
УГЛЕВОДЫ	26 Г

САЛАТ ИЗ ХАЛУМИ, НУТА И ЛАЙМА

Рецепт: Крис Сандет, шеф-повар ресторана Eatopia

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ (НА 2 ПОРЦИИ):

- 100 Г СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ (СВЕЖЕЙ ИЛИ МОРОЖЕНОЙ)
- 1 БАНКА КОНСЕРВИРОВАННОГО НУТА
- ЦЕДРА И СОК 1 ЛАЙМА
- 2 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- ½ СТРУЧКА ПЕРЦА ЧИЛИ, НАРЕЖЬ КОЛЕЧКАМИ
- ½ КРАСНОЙ ЛУКОВИЦЫ, НАРЕЖЬ ТОНКИМИ ПОЛУКОЛЬЦАМИ
- ГОРСТЬ РУККОЛЫ
- 100 Г ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ
- НЕМНОГО НАРУБЛЕННОЙ ПЕТРУШКИ
- 140 Г СЫРА ХАЛУМИ (НЕ НАЙДЕШЬ, ЗАМЕНИ НА СУЛУГУНИ), НАРЕЖЬ ЛОМТЯМИ

Как готовить:

1. Отвари фасоль до готовности, в последнюю минуту готовки добавь к фасоли нут.
2. Пока варится, сделай заправку — перемешай вилкой сок и цедру лайма с 1 ст. л. оливкового масла и перцем чили. Откинь фасоль и нут в дуршлаг, пусть обсохнут.
3. Положи лук в миску, залей кипятком и дай постоять 5 минут — так он станет мягче. Слей воду, сполосни лук холодной водой и тоже откинь на дуршлаг.
4. Выложи фасоль и нут в миску, отправь туда же рукколу, помидоры, петрушку и лук. Перемешай. В последний момент быстро обжарь сыр на сковородке, чтобы появилась золотистая корочка.
5. Выкладывай на тарелки салат и сверху — кусочки сыра. Ешь и не ной.

ММА

Ронда Роузи

СПОРТИВНУЮ ВЗЯЛ

МН СВЕДЕТ ТЕБЯ С СЕМЬЮ САМЫМИ ТРЕНИРОВАННЫМИ ЖЕНЩИНАМИ МИРА: КАЖДАЯ ДАСТ ТЕБЕ СОВЕТ-ДРУГОЙ – И КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ С НЕЙ, И КАК УХАЖИВАТЬ ЗА НЕЙ ИЛИ ЕЙ ПОДОБНЫМИ. ПОДОЙДИ ПОБЛИЖЕ, ОНИ НЕ ОПАСНЫ.

ТЕКСТ: ЛАУРА ТЕДЕСКО
ФОТО: TURE LILLEGRAVEN

ОДИН ПАРЕНЬ В СПОРТЗАЛЕ ПОСТОЯННО ПОПАДАЕТСЯ МНЕ НА ГЛАЗА... Я УКРАДКОЙ ПОСМАТРИВАЮ, КАК ПЕРЕКАТЫВАЮТСЯ ПОД КОЖЕЙ ЕГО БИЦЕПСЫ, КОГДА ОН ДОЛБИТ СВОИ ПОВТОРЫ. ИНОГДА Я ВИЖУ, КАК ОН РАЗГЛЯДЫВАЕТ МОИ (ДА, ЗНАЮ, КРОШЕЧНЫЕ) ШОРТЫ. КОГДА НАШИ ГЛАЗА ВСТРЕЧАЮТСЯ, МЫ ОБА УЛЫБАЕМСЯ. А КОГДА ОН ВИДИТ, КАК НА МЕНЯ ПЯЛИТСЯ КАКОЙ-НИБУДЬ КАЧОК, Я УВЕРЕНА, ЧТО В ДУШЕ ОН ХОХОЧЕТ. ПОСКОЛЬКУ ПРИ ЛЮБОМ РАСКЛАДЕ ДОМОЙ СО МНОЙ ПОЙДЕТ ИМЕННО ОН.

Мы с Полом сначала тренировались отдельно. Но когда мы "съехались" в один спортзал (после свадьбы и не такое случается), я поняла, чего мне не хватало раньше. Наши тренировки вдруг стали упражнением во взаимном поглаживании взглядами, целым часом прелюдии...

Сексологи готовы добавить к моим ощущениям результаты своих исследований. "Физические упражнения не вызывают возбуждения сами по себе, но они готовят тело женщины к сексуальным играм, — поясняет сотрудница Института Кинси Тирни Лоренц. — Мышцы и кровь насыщены кислородом, первый заряд эндорфинов уже получен, настроение в норме — после тренировки женщинам легче достичь оргазма".

Прибавь к этому: выносливость, гибкость, знание всех возможностей своего тела — в общем, мужики должны быть рады, что все больше девушек занимается фитнесом и спортом. И даже чемпионки по смешанным единоборствам вас не должны пугать. Итак, вот семь типов спортсменок, которые не побоятся схватки с тобой — хоть в зале, хоть в постели. Что бы ты ни выбрал, будь готов работать до седьмого пота.

1 Боец

ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ

Лупит по груше, работает с весами, молотит кардио

ТЫ ВСТРЕТИШЬ ТАКУЮ

На занятиях по смешанным боевым искусствам — там женщин, в среднем, 40%. Или на ринге — если не повезет

ОПЫТНЫЙ ОБРАЗЕЦ

Ронда Роузи
28 лет, чемпионка UFC в легчайшем весе

Ты наверняка рухнешь перед ней на колени. Но если она способна вырубить тебя за пару секунд, это вовсе не значит, что она ненастоящая женщина. Роузи хочет слышать комплименты не по поводу своего левого хука: "Скажи мне, как я умна и талантлива, — кокетничает чемпионка. — Это возбуждает". Смейся над тем, как остроумно она подкалывает тебя — мужика с самоиронией любая женщина посчитает умным и сильным (хотя бы по характеру).

Но учти: чтобы выдержать несколько раундов в отношениях с Рондой, ты должен быть толстокожим и спокойным, как слон. "Я целыми днями кувыркаюсь на матах с мужчинами, партнерами по спарринг — говорит она. — Так что мой парень должен мне доверять". Остуди свое раздражение на турнике или в чем еще там ты блистаешь в зале: рост самооценки — лучшая прививка от ревности. Это не способ повыпендриться или привлечь ее внимание (хотя да, и он тоже) — скорее, выключатель режима тупицы в твоем мозге.

И последнее: если найдешь столь же подходящую партнершу для спарринга, как Ронда, тебе потребуется пресс, который выдержит неожиданный удар (спортсменки иногда так шутят). Что советует Роузи? Вот азбука пресса: ляг на спину, руки под ягодицы. Подними ноги на 15 см от пола и выпиши мысками в воздухе весь алфавит, от А до Я. Тяжело? А Ронда может не останавливаясь еще и вернуться от Я к А.

2 Кроссфит-гуру

ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ

Обожает испытания. Будет состязаться с тобой во всем

ТЫ ВСТРЕТИШЬ ТАКУЮ

В "коробке" для занятий кроссфитом или на состязаниях

ОПЫТНЫЙ ОБРАЗЕЦ

Джули Фаучер
26 лет, финалист CrossFit Games 2013

"Каждой девушке хочется, чтобы ты делал комплименты ее внешнему виду. Но занятия кроссфитом скорее нужны для того, чтобы понять, на что способно твое тело", — говорит Фаучер. Эта крошка поднимает 2,3 своего веса в становой тяге. Так что перестань любоваться ее ягодицами — лучше похвали за новый личный рекорд.

Такие женщины, как Фаучер, расцветают в напряженной обстановке. Так что напросись с ней на тренировку, сославшись, что одному тебе не справиться с этими невыносимыми дроп-сетами. И приходи на занятия с улыбкой. "Позитивный настрой может вытянуть или завалить тренировку", — наставляет Джули. А после подкарауль ее у выхода из зала. Сейчас она переполнена эндорфинами — потный ты или нет, а лучшего момента, чтобы пригласить ее на свидание, не найти.

КРОССФИТ

Джули Фаучер

Кайтсерфер

ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ

Выгоревшие на солнце волосы, сланцы. Тяга к адреналину

ТЫ ВСТРЕТИШЬ ТАКУЮ

Везде, где есть вода и дует ветер

ОПЫТНЫЙ ОБРАЗЕЦ

Гретта Круэзи
31 год, рекордсменка кайтсерфинга

Эта девушка способна преодолеть 160 км на своем кайте за один присест, так что тебе придется соответствовать ее тяге к адреналину. Страшно? Как говорит Круэзи, чем больше своих страхов ты поборешь, тем больше будешь уверен в себе. И вовсе необязательно забираться на гигантские волны. Гретте и ее товаркам понравится мужик пусть и без кайта, но готовый идти на риск, например, в карьере — тот, что не пасует перед новым и неизведанным. "Но только не хвастайся, — просит Круэзи. — Выпендреж для сопляков, а мне нужен серьезный мужчина".

Должно быть, Круэзи настрадалась с товарищами-кайтерами, и теперь она мечтает о джентльмене. "Когда мужчина в аэропорту предлагает мне помочь справиться с кайт-оборудованием, я чувствую себя женственной и хрупкой, — говорит она. — И с удовольствием принимаю помощь". Видишь, как она сражается с чехлом и доской на пляже или около автомобиля? Беги помогать и знакомиться. Ученые из Университета штата Джорджия обнаружили, что одинокие женщины с большей готовностью принимают помощь от незнакомцев, чем дамы в компании других дам.

Скалолазка

ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ

Надеется только на себя, находчива. Одна из немногих дам в очереди на турник

ТЫ ВСТРЕТИШЬ ТАКУЮ

Летом — на ближайшей скале. Зимой — на скалодроме

ОПЫТНЫЙ ОБРАЗЕЦ

Саша Диджулиан
21 год, чемпионка мира по скалолазанию

Личный рекорд Саши — 42 подтягивания подряд, но не стоит оглаживать ее трицепсы влюбленным взглядом: "Женщины не особо гордятся мускулистыми руками, так что комплимент загару мне больше польстит". Впрочем, на тренировках Саша не ставит рекордов, практикуя 5 подходов к турнику по 10 повторов в каждом: "И ты тут не пытайся показать мне все, на что ты способен, ведь я могу столько же, если не больше. Ты лучше докажи, что ты готов тяжело работать, чтобы добиться результата". А еще: тебе вовсе не нужно висеть именно на горе целыми днями, чтобы заинтересовать ее. "Просто не будь унылым — будь страстным и увлеченным, хоть в спорте, хоть в работе или увлечениях. Тогда и я, может быть, разделю твою страсть, в чем бы она ни заключалась".

Сексуальная медицина

Физические упражнения могут решить многие проблемы в постели. Men's Health выпишет тебе рецепт на улучшение сексуальной жизни.

ПРОБЛЕМА Ее либидо практически отсутствует
РЕЦЕПТ Пилатес. Нагрузки на кор повышают ее шансы на оргазм.

ПРОБЛЕМА Твои эрекции уже не те, что раньше
РЕЦЕПТ Плавание. Стимулирует кровообращение по всему телу.

ПРОБЛЕМА Вы пререкаетесь больше, чем занимаетесь сексом
РЕЦЕПТ Бег. Совместная кардиотренировка скрепляет дружбу и облегчает сотрудничество.

ПРОБЛЕМА Твое либидо почти угасло
РЕЦЕПТ Упражнения с гирями. Повышает уровень тестостерона.

ПРОБЛЕМА Ты не держишься столько, сколько хотел бы
РЕЦЕПТ Йога. Продлевает эрекцию.

Триатлонистка

ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ

Много тренируется, мало отдыхает. И эти ноги...

ТЫ ВСТРЕТИШЬ ТАКУЮ

В бассейне, парке или спортзале

ОПЫТНЫЙ ОБРАЗЕЦ

Дженна Паркер

31 год, победительница Нью-йоркского триатлона – 2013

В своем победном выступлении на New York City Triathlon 2013 Дженна 40 км подряд держала на велосипеде среднюю скорость в 35 км/ч, а затем еще бежала 10 км со скоростью 16 км/ч. Серьезная девушка, она способна терпеть и добиваться результата: "На гонке я твержу себе: всегда ломай, никогда не ломайся! Неважно, через какую боль мне придется пройти, — я заставлю соперников страдать еще больше".

Триатлонисты тренируются практически каждый день, так что найти "окно" в ее расписании будет трудно. Женщины этого типа — те немногие, кто считает свидание по скайпу романтичным. Но все-таки лучше будь рядом с ней в зале. И тренируйся столь же интенсивно.

Если она видела, как ты выкладываешься, само знакомство будет простым: "Когда у меня расслабленная минута, я делаю растяжку или потягиваю смузи в фитнес-баре — отвесь комплимент моей футболке или спроси, какая музыка звучит в моем айподе". Одна деталь: дураков и нечестных интриганов Дженна не терпит. Если тебя интересует короткая связь без обязательств, так и скажи ей. А уж Дженна решит, нужно ли тратить на это время.

Футболистка

ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ

Хорошо разбирается в схеме 5-3-2, командное мышление

ТЫ ВСТРЕТИШЬ ТАКУЮ

На футбольном поле, в секции йоги, с тренажером TRX или на беговой дорожке

ОПЫТНЫЙ ОБРАЗЕЦ

Алекс Морган

26 лет, нападающая сборной США, олимпийская чемпионка — 2012

▼

Она, так же как и ты, привыкла к ничего не значащей болтовне в раздевалке. Это означает, что она, скорее всего, относится к людям так, как они относятся к ней. Но она же золотая медалистка, она не такая, как девчонка из соседнего кафе, и не любит банальных заигрываний "по схеме". "Однажды парень разыграл со мной карту "Кажется, мы уже где-то виделись?". А я просто оставила его визитку на скамейке, — рассказывает Морган. — Если ты и в самом деле интересуешься мной, спроси меня о моих тренировках, я с готовностью отвечу на любой вопрос". Вызвать ее на поединок в интервальной тренировке на соседних беговых дорожках — тоже хорошая идея. За этим последует диалог и, вполне возможно, демонстрация ее отжиманий с нырком.

Только не пытайся давать ей советы по фитнесу, тренер у нее уже есть. Если хочешь польстить ей, похвали ее работу с мячом, скорость или быстроту реакции — это все равно, что сказать "У тебя красивые ноги", но это не будет комплимент в лоб. "Спортивной женщине определенно понравится похвала на тему того, что ей далось с таким трудом, — говорит Морган. — Не рассыпайся словами, можешь просто кивнуть с улыбкой, увидев, как я завершила пробежку на 3 км со средней скоростью в 20 км/ч". А лучший момент пригласить ее на свидание — когда Алекс вышла с тренировки своей команды на поле. Командные виды спорта вызывают прилив гормона привязанности окситоцина, сейчас она открыта к общению.

Бегунья

ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ

У нее есть компрессионные носки и монитор сердечного ритма

ТЫ ВСТРЕТИШЬ ТАКУЮ

В парках и на улицах

ОПЫТНЫЙ ОБРАЗЕЦ

Эмили Харрисон

29 лет, участник команды Adidas Ultra

▼

Не приставай с комплиментами к бегущей незнакомке: наши коллеги из журнала Runner's World сообщают, что мужчинам нравится болтать во время пробежки, а женщинам — нет. Но поддержи ее на дистанции, если видишь, что она выдыхается. "Кайф от бега огромный, но нам нужна помощь на тяжелых участках", — поясняет Эмили. Только вот мы сомневаемся, что ты сможешь долго быть рядом с ней на той дистанции. Лучший результат Харрисон в 50 км по пересеченной местности: 4 часа 22 минуты (а 1 км она промчится за 2 минуты 46 секунд), так что, может, садись на велосипед и езжай рядом?

Хотя разумнее будет предложить ей просто пройтись по городу. "Бегуны часто перебарщивают с тренировками, так что надо знать, когда остановиться", — сетует Эмили. Бонус: доказано, что прогулка снимает болезненные ощущения в мышцах ног. ■

Сделай ей массаж после тренировки

Воспользуйся этим руководством от физиотерапевта Майкла Макджилликадди, чтобы за 5 минут размять даже самое перетренированное тело

ПОДГОТОВКА

НАЛАДЬ ОБСТАНОВКУ

Притуши свет, положи полотенце на свою кровать, предложи ей раздеться (вежливо) и лечь на живот ногами к подушкам. Согрей в руках каплю лосьона размером с пятирублевую монету или лужицу кокосового масла. Выключи музыку с шумом моря и криками китов.

ДВИЖЕНИЯ

ПОКОЛАЧИВАНИЯ

Начинай и заканчивай работу с каждой группой мышц с этого приема. Крепко, но нежно постукивай ее ребрами ладоней, двигаясь вдоль мышцы. Ее конечности разминай так: обхвати, например, ее лодыжку двумя руками, сожми и двигайся вверх, будто выжимаешь тюбик с пастой. Дойдя до самого верха ноги, не забудь повернуть обратно.

РАЗМИНАНИЕ

Этот прием распускает мышечные узелки и улучшает приток крови к мускулам. Пальцами и ладонями "замешивай" каждую ее мышцу — перебирай, поглаживай, нажимай кулаками и крути.

СЖАТИЕ

Этот прием снимает напряжение: нажми ладонью на самую центральную часть мышцы и держи. Если мышца дергается под тобой, немного ослабь давление. Затем медленно, очень медленно отпускай.

РАБОТА С ТЕЛОМ

СПИНА

Движения ты выучил, пришло время работать. Она лежит на животе — пройдись поколачивающими ударами снизу вверх (по ее спине от шеи к копчику), налево-направо (от позвоночника к бокам) и сверху вниз. Переходи к разминанию: каждую сторону по очереди, от бедра к плечу. Закончи сжатием по всей поверхности спины.

НОГИ

Води большие пальцы круговыми движениями по ее ступням. Усиливай нажатие, когда движешься через свод к пятке. Затем используй поколачивающие удары ребрами ладоней по мышцам в ее икрах и бедрах. Теперь переходи к разминанию и сжатию самых толстых мышц. Затем притуши свет и действуй по обстановке.

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

ПРОТИВ ЧУСОВОЙ

Антон Зоркин был под таким впечатлением от публикации про походы и сплавы из июльского номера Men's Health, что сам решил покорить какую-нибудь реку. Прошел на катамаране 150 километров по легендарной Чусовой, а также (внепланово) провел одинокую ночь на уступе стометровой скалы Великан. Почитай, как он ругает жизнь после великого похода.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН; ФОТО: ИВАН ДЕМЕНТИЕВСКИЙ

ЧТО Сплав по одной из самых красивых рек Урала — героине бестселлеров Алексея Иванова “Message: Чусовая” и “Золото бунта”
КОГДА С мая по сентябрь. Лучшее время — май – начало июня, когда туристов совсем мало
КАК Либо дикарем на своем транспорте: старт от скалы Журавлик (четыре часа на машине от Перми), финиш — в городке Чусовом. Либо доверить всю организацию похода турфирме — гиды довезут тебя до точки старта, будут готовить еду, обустраивать лагерь и решать проблемы (nordural.ru, uralekskursii.ru, сплав-по-чусовой.рф)
ЗАЧЕМ Увидеть знаменитые скалы-бойцы; высадиться у старинного поселка Кын-завод, где сохранились следы “Горнозаводской цивилизации”; ловить хариуса, щуку, леща и голавля

Экспедиция МН на фоне бойца Печка. На переднем плане мрачно гребет редактор МН Антон (справа), рядом с ним фотограф Иван. Позади орудуют веслами провожатые — Стас (справа) и Дима.

ХОЛОДНО. МАЙКУ ФОТОГРАФА ИВАНА Я НАПЯЛИЛ НА ГОЛОВУ. ХОРОШО, ЧТО ОНА ЛЕЖАЛА В ЕГО РЮКЗАКЕ. ПОЖЕВАЛ ЕЛОВУЮ ВЕТКУ, ВЫПЛЮНУЛ. НА УЖИН, ВСПОМНИЛ, ХОТЕЛИ СВАРИТЬ СУП. И ВОТ БЛИЗИТСЯ ПОЛНОЧЬ. Я ЧЕТВЕРТЫЙ ЧАС СИЖУ НА МАЛЕНЬКОМ УСТУПЕ ГДЕ-ТО ПОСРЕДИНЕ СТОМЕТРОВОЙ КАМЕННОЙ СТЕНЫ, КОТОРАЯ СПУСКАЕТСЯ К РЕКЕ. ОКОЛО УХА ЖУЖЖАТ, МНЕ КАЖЕТСЯ, 1382 КОМАРА. НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ ГРУППАМИ ПИКИРУЮТ НА НОС, ПОТОМ ПОЯВЛЯЮТСЯ ДРУГИЕ И АТАКУЮТ РУКИ.

Иногда, чтобы совсем не заскучать, я в который раз ищу выход. Так, поглядим: слева и справа отвесные каменные стены, под ногами — обрыв метров в тридцать. Уходящий наверх склон, по которому я и приехал сюда на собственной заднице, — вроде и не такой уж крутой, но выше пары метров по нему не подняться: ноги соскальзывают, а рукам не за что ухватиться. Разочарованно возвращаюсь на свой уступ.

Места здесь — как в ванной комнате моей московской квартиры. Вместо стиралки — большой поросший мхом валун, есть три елки: за ствол удобно ухватиться, чтобы вглядываясь в темноту, кричать "Эге-гей, я здесь!!!".

Всегда считал, что человек имеет полное право на ошибку: оставить кошелек дома, отправить письмо не тому адресату или сесть, допустим, не в свой автобус. И вот я ошибся, но уехал не в Жулебино, откуда, если что, можно взять такси. Великан — это самая большая скала-"боец" на реке Чусовой, стена высотой 120 метров. Как же я сюда попал? Всю ночь обсуждаю этот вопрос сам с собой, провожу консилиумы и конференции, приглашаю специалистов. "Ты, Зоркин, очевидно, дурак", — приходят к выводу делегаты и убегают есть суп...

ПЕРЕД СТАРТОМ

Чусовой

Сидеть на скале я поначалу не собирался. У нас с фотографом Ваней была другая цель: мы хотели пройти по реке Чусовой маршрутом железных караванов — так называли вереницы барок, которые, начиная с XVII века, вывозили по рекам на Большую землю продукцию уральских предприятий. Вот мы и приехали в Чусовой, маленький городок в 140 километрах от Перми.

Жизнь Чусового, как и большинства уральских поселений, вертится вокруг завода — в данном случае Чусовского металлургического. Если наугад ткнуть пальцем в любого из 45 000 жителей городка, то непременно попадешь в человека, который как-то связан с заводом. Тут даже улицы называются серьезно — Транспортная, Железнодорожная, Электродеповская... Я внимательно изучил карту: никаких Хрустальных переулков, Пушкинской или Театральной. Сразу видно, что гуманитариями в этом городе отродясь не пахло.

– Привет, — протягивает руку мужчина в шортах. Мы на Известняковой улице, а этот мужчина, задумчиво чертящий ногой круги на пыльном асфальте, — Стас Кернер, администратор завода, специалист по сплавам и одновременно депутат городской думы. Рядом с ним — Дима Бородай, "специалист по корпоративному развитию" завода и обладатель огненно-красной бейсболки. Стас и Дима согласились сопровождать нас в сплаве. "Отправимся на машине до скалы Журавлик, это 150 км отсюда, там есть спуск на воду. Связи долго не будет, жилых мест тоже. Финишируем в Чусовом, у железнодорожного моста", — рисует план Дима и загружает в "газель" самый важный багаж — гитару Стаса.

ЧУСОВАЯ

Река на Среднем Урале, левый приток Камы. Название происходит от коми-пермяцких слов "чус" (быстрый, проворный) и "ва" (вода). Общая длина — 592 км, в том числе по Свердловской области Чусовая тянется 377 км, по Пермскому краю — 195 км, по Челябинской области — 20 км. Первые русские поселения на реке появились в 1568 году повелением купцов Строгановых, которым весь бассейн реки Чусовой был отдан во владение.

Изучаем карту, сухих людей в кадре уже нет.

Спускаем катамаран на воду у бойца Журавлик.

1-Й ДЕНЬ ПУТИ

Боец Журавлик

Едва мы спускаем на воду наш катамаран, с неба обрушивается дождь. Еще минут через пять по реке начинает колотить мелкий град. Вода пенится, словно кто-то сыплет из туч гречкой. “Ах эта изменчивая уральская погода”, — сквозь гром извиняется депутат Кернер. По его лицу текут ручьи, словно он навзрыд оплакивает важную реформу. Ваня ловит в объектив радугу над скалой, а потом спешно прячет камеру под тентом. Дима вцепился в весло, а мне на губу садится неопознанная мушка. Один укус, и губа распухает, увеличивается в два раза. “Ха-ха, ты словно обиделся на нас. Что не так, малыш?” — смеется Иван. Тут молния бьет где-то метрах в пятидесяти от нас, а град снова сменяется дождем.

Наше судно арендовано у местной турфирмы за 1000 рублей в день. Железный каркас, два надувных баллона, а сверху мы еще положили три фанерных листа, чтобы получилась ровная площадка. Позади катамарана мы на всякий случай прицепили лодку с мотором, но так ни разу ею и не воспользовались. Укрытые тентом, под проливным дождем, лежат наши вещи: гермомешки с одеждой, два складных стола, пластмассовые коробки с макаронами, хлебом, колбасой и консервами. В другую коробку опытные сплавщики Стас и Дима заботливо уложили сладости: пачку пряников, печенье, банку сгущенного молока. Я орудую веслом; рядом гулко отзывается на удары капель дождя металлический котелок для чая, я представляю, что это звучит не котелок, а ударная установка Даффа Маккагана из Guns N' Roses. Ну, скажем, самое начало Nightrain.

2-Й ДЕНЬ ПУТИ

Боец Желтый

Наутро вылезаем из палаток абсолютно мокрые. Из темных туч льет по-прежнему. Разница между водой и сушей размылась. Когда нужно оттолкнуть катамаран с берега,

мы просто заходим по колено в реку и толкаем, не заботясь о сухости ног.

– Эй, здесь можно набрать воды! — радостно кричит Стас. Мы проплываем мимо родника, который бьет из скалы в реку, пока с неба падает дождь.

– Эээ. Может, нам уже хватит жидкости? — вежливо интересуется Иван.

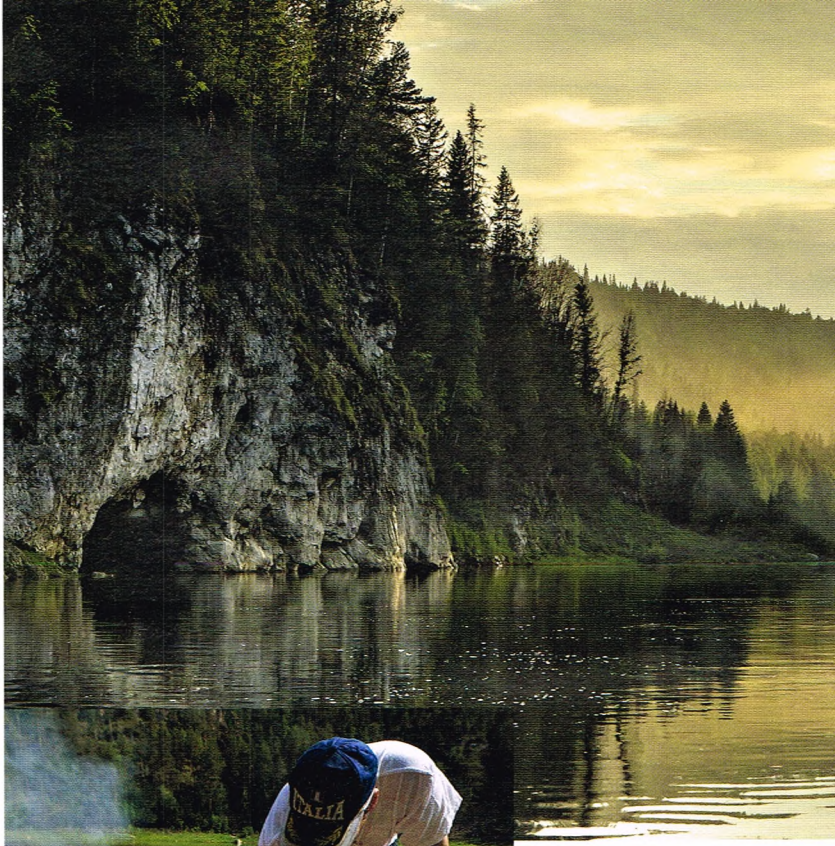
– Ты чего? Она здесь особенная, сладкая, пальчики оближешь, — возмущается наш депутат. И заполняет из родника десятилитровую канистру.

Через десять минут мы уже пьем эту воду (она действительно сладкая) и едим печенье (главное, запихнуть лакомство в рот до того, как его намочит дождь). Весла убраны, течение плавно несет вперед.

Большую часть года Чусовая — спокойная и неглубокая река. Скорость течения — до 5 км/час, чего нам вполне хватает. За весла приходится браться, только если дует встречный ветер, а это 1-2 часа за переход. В день мы преодолеваем около 30 километров: спускаем судно на воду около 11 утра, а часам к 6 вечера снова ищем место для ночевки. В общем, это скорее расслабленный отдых (особенно если не идет дождь), чем испытание.

Перерыв на обед, мы ведем исторические разговоры. “Вдоль реки раньше стояло больше заводов, всем им нужно было как-то вывозить свою продукцию. А как? Внятных дорог и сейчас нет”, — рассказывает Дима, отрезая себе кусок колбасы. Лет двести подряд, пока здесь не проложили железную дорогу, Чусовая была одной из главных транспортных магистралей Урала. В теплое время года по ней двигались на судах, зимой усаживались на сани...

А на мелких речках, впадающих в Чусовую, местные заводы строили каскады плотин и прудов: падающая вода двигала огромные водяные колеса, которые, в свою очередь, заставляли работать заводские дробильные машины, пильные мельницы, молоты и воздуходувные мехи у печей. Ну а каждый апрель на Чусовой случается весеннее половодье, в этот момент заводы еще и спускали воду из каскадов прудов: уровень реки поднимался, скорость течения росла, а с пристаней стартовали сотни груженых барок (по 160 тонн в каждой) — те самые железные караваны.

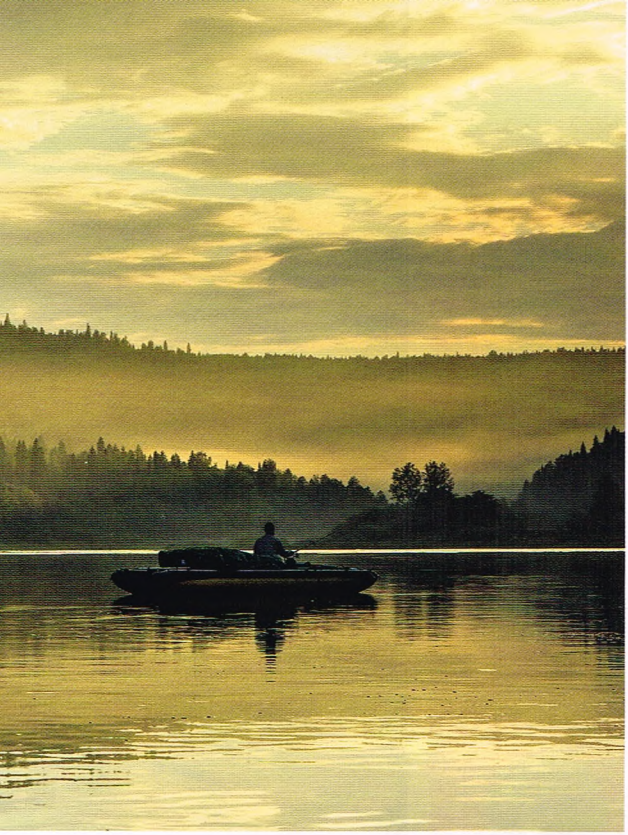


Стас колдует над супом. Рецепт депутата таков: морковь, картошка, вода.

Редактор MH ловит хариуса. Не клюет.

За неделю нужно было переправить всю продукцию заводов, накопленную за год. Барки (до 2000 штук за эти семь дней) неслись по Чусовой со скоростью до 30 км/час, и это было опасно. “Те скалы на извилистой Чусовой, к которым течение само упрямо тащило барки, зовут “бойцами” — потому что о них “бились”, разбивались. Гибли сплавщики, шел ко дну груз, — поясняет Стас. — У каждого бойца свое имя. Вон, гляди, боец Желтый — его назвали так, потому что здесь растет желтый лишайник. В конце XIX века самые опасные бойцы взрывали. Например, Разбойника, которого мы встретим к концу, удалось обезвредить только с третьего раза”.

Я тактично умалчиваю о другой версии: лингвисты утверждают, что местные “бойцы” — от тюркского “байса”/“байца”, что и переводится как “скала”. Не стоит разрушать легенду.



3-Й ДЕНЬ ПУТИ

Бойцы Печка и Кирпичный

– Что это за птица — орет так, словно смеется? Всю ночь не давала мне спать, — бурчит наутро Стас. Мы проснулись от жаркого солнца. С рассвета прошел всего час, а уже хочется залезть в воду и остудиться. Наскоро завтракаем и пускаемся в путь. Прямо на моих глазах Ваня начинает чернеть, словно сидит в солярии.

– Изменчивая уральская погода, — пожимает плечами Дима.

Мы плывем как в зеленом тоннеле: по обе стороны высокая стена елового леса, из него свешиваются над рекой массивные скалы, те самые бойцы. Проходим Печку (внутри — грот, как топка), Кирпичный (и правда будто сложен из кирпичей). Безлюдно — за те дни, что мы плывем, лишь пару раз мимо пронеслись деревянные моторки. "Рыбаки, наверное. Для туристов рановато", — Дима провожает шумную лодку взглядом.

Так и бегут часы: булькают сорвавшиеся с весел капли, в небе парит ястреб, на берегу появляется лиса, но быстро убегает назад в заросли, словно забыла выключить утюг. На склоне впереди виднеется просторная поляна, проплешина в стене из темного леса. "Такие места — это бывшие деревни. Увидел поляну? Значит, когда-то здесь стояли дома, — рассказывает Стас, — раньше все жители деревень работали на заводах или рубили барки для сплава. А сейчас барок нет, нет и деревень".

ЖИГУЛИ БАРНОЕ

Варится по фирменному рецепту 1968 года.

Отборный солод, тонкоароматный жатецкий хмель и мягкая вода с глубины 320 метров придают этому пиву индивидуальный, неповторимый вкус.

Процесс брожения занимает 21 день, что позволяет сохранить уникальный аромат хмеля, придать пиву освежающую горчинку и полное солодовое тело.

18+ Реклама.
Алк. 4,9%.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Боец Великан

Вечер, становимся на ночлег. За поворот уходит стена Великана, самого большого бойца на Чусовой. Берег усыпан мелкими камнями, вокруг никого. В который раз обустраиваем жилище: устанавливаем зеленую палатку, натягиваем тент, под ним раскладываем стол.

– Куда ты дел топор? Куда он пропал, если ты его не брал? — в сотый раз спрашивает Дима у Стаса.

– Говорю же — я его не брал. Я провел две избирательные кампании, я депутат со стажем и профессионально говорю одну лишь правду, — Стас сидит на корточках и увлеченно чистит картошку.

Перед ужином мы с Ваней и Стасом решаем отправиться на вершину Великана. Минут тридцать цепляемся за корни, карабкаясь по едва заметной тропинке. С самой вершины скалы видно, как по реке стелется цветной туман, словно кто-то пустил розовый газ.

На обратном пути Иван начинает сильно хромать, сказывается старая травма мениска. Стас помогает ему во время спуска, а я забираю фоторюкзак. Тут же появляется гениальная мысль: с вершины Великана наш лагерь не видно, но ведь можно найти площадку на полпути вниз и все же попробовать сфотографировать становище сверху. Схожу с тропинки и осторожно начинаю спускаться с небольшого вроде пригорка. Поскальзываюсь, и тут же оказывается, что склон-то весьма крут: скольжу на заднице вниз (сначала идет земля, а потом, ой, начинаются камни), затем уже почти лечу, парю в воздухе, пытаясь развернуться и ухватиться за мокрые валуны. А потом — бах! — чувствую под ногами твердую почву. Знакомьтесь, та самая полочка на скале, где мне предстоит провести следующие девять часов.

Позже Стас расскажет: “Мы думали, ты отстал по естественным делам. Подождали, но тебя нет. Я оставил Ваню на склоне, стал искать тебя, ругал последними словами, все безрезультатно. А криков твоих мы не слышали, такие особенности местного скального рельефа. Когда добрались до лагеря, отправили на поиски Диму”.

ТОЖЕ БЫЛИ ТУТ

1581

По другим данным — в 1582. Казачий атаман Ермак Тимофеевич с отрядом около тысячи человек проплыл по Чусовой на стругах (парусно-гребное судно), свернул на реку Серебрянку и отправился дальше — покорять Сибирь.

1881

Писатель Дмитрий Мамин-Сибиряк весной прошел по Чусовой на барке сплавщика Севостьяна Кожина. Позже, по мотивам поездки, Дмитрий написал рассказ “Бойцы (очерки весеннего сплава)”.

1912

Сергей Прокудин-Горский шел по Чусовой на моторной лодке. Фотограф сделал тогда первые цветные снимки окрестностей и самой реки.

Где-то посреди скалы

01:30 Как же жалко, что я не курю. Огонька? Нет, не найдется. Разжечь костер, спугнуть эскадрилью жужжащих монстров, согреться и чуть поспать. Скала, впрочем, равнодушна к мечтам. Давно скрылись в темноте стволы трех моих елок. “Я здесь. Не могу спуститься”, — дежурно, в сотый раз кричу я в темноту. И тут снизу слышу голос.

– Ты цел? Какая высота?

Это Дима.

– Цел! Метров тридцать тут доверху, — кричу я. Кажется, уже чувствую тепло спальника в палатке. Но Дима куда-то пропадает, минутная стрелка на наручных часах бежит дальше, а я сижу один на скале.

03:00 В фоторюкзаке Вани оказывается куча бесполезных вещей: три огромных объектива, телефон (на экране удручающее “Нет связи”)

и, о радость, — майка, ее я немедленно надеваю на голову, спасаясь от комаров. Своих вещей у меня немного: часы, джинсы и кофта, через которую без затруднений пробирается холод. Думал же, скоро вернусь. Сворачиваюсь калачом, удается поспать час.

04:15 Рассвело, опять налетели комары и какие-то мошки. "Когда мы выяснили, что ты жив и здоров, то решили спасать тебя утром. Ночью, извини, нереально там скакать по скалам", — пояснит позже Дима.

04:30 Сижу на валуне и вспоминаю фильм Дэнни Бойла "127 часов", основанный, кстати, на реальной истории: 26-летний парень отправляется на выходные в горы и неосторожно падает в расщелину. Проводит там неделю, пока мимо случайно не проходит туристическая группа.

После ночевки на скале. Последний шаг к спасению редактора.

Точка финиша — у ближайшего моста, город Чусовой.

07:40 Эффектно справляю малую нужду в обрыв. В целом вид тут ничего, да и солнце начало греть. Раздумываю, что расскажут моему сыну о гибели отца: "Твой папа был достойным человеком, он съехал на заднице и умер от истощения через неделю".

Представляю друга детства, Борисыча, как он несет мои медали на кладбище: "Игрок в пупсов на дачном карьере", "За аварию на велосипеде в семь лет", и вот она, посмертная: "Антон Скользкая задница – 2015".

08:00 Для профилактики снова кричу "Я зде-е-е-есь". И тут до меня доносится слабый голос: "Мы идем!" Через десять минут откуда-то сверху ко мне ползет веревка, а кепка Стаса появляется на вершине между камней. Вцепившись в веревку руками, я как-то очень легко взбираюсь на каменную стену: оказывается, всего метров семь отделяло меня от пологого спасительного склона. "Уже минут двадцать ходим, еле тебя услышали. Как ты вообще туда попал? Слава богу, веревки хватило, иначе пришлось бы плыть за ней в Кын", — ругается Дима, пока мы спешим к лагерю.

4-Й ДЕНЬ ПУТИ

Боец Плакун

"А не спеть ли мне песню о любви?" — перебирает струны Стас. Это наша последняя ночь на реке. Завтра к обеду, пройдя за 5 дней 150 километров, мы окажемся у финиша — железнодорожного моста города Чусового. Ну а пока мы с Ваней сидим на бревне, он потирает больное колено и рассказывает.

– Шел на каяке по реке Тумча в Карелии. Попал в "бочку". Перевернуло, закрутило, никак не выбраться. Еще чуть, ну и все. Жизнь перед глазами не пролетела, успел подумать о детях и попрощаться. А потом меня вдруг спасли.

Я кидаю в костер сухих веток и размышляю о том, что человек, безусловно, имеет право на ошибку: сесть не в тот автобус или сказать что-то невпопад. Но вот со скалами и водой, думаю я, просчетов быть не должно. И тут в лесу, честное слово, снова засмеялась та птица. ■

НАШИ В ГОРОДЕ

30 мая в Москве случилась очередная приключенческая гонка Men's Health Urbanathlon. Смотри скорее, как это было.

200 000

РУБЛЕЙ. ЭТО ПРИЗОВОЙ ФОНД MEN'S HEALTH URBANATHLON. УЧАСТНИКИ ЗАНЯВШИЕ ПЕРВЫЕ ПЯТЬ МЕСТ ПОЛУЧИЛИ ПО 30, 25, 20, 15 И 10 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ, СООТВЕТСТВЕННО. КРОМЕ ТОГО, ПОБЕДИТЕЛИ MEN'S HEALTH URBANATHLON ПОЛУЧИЛИ СЕРТИФИКАТЫ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ КРАСИВОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ОДЕЖДЫ И КРОССОВОК REEBOK, НОВЫЙ АРОМАТ PACO RABANNE INVICTUS, ПОДАРКИ ОТ КОМПАНИИ "ЧЕРНЫЙ ЖЕМЧУГ" И УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ ОТ ВДНХ.

Выступление "Animal ДжаZ"

Самые выносливые читатели и читательницы (более 400 человек) собрались в конце мая на наше ежегодное мероприятие — Men's Health Urbanathlon. Маршрут гонки протянулся на 8 километров по территории ВДНХ и Останкинскому парку. Среди участников были не только москвичи и жители области — попробовать силы приехали жители Пензы, Анапы, Самары, Тольятти и Курска. На пути наших героев ждали сложные испытания: нужно было, например, преодолеть череду лестниц разной высоты, пробраться сквозь барьеры (поверху и пролезая через проемы), пройти траверсом по стене и, уф, пробежать по бревну, держа в руках увесистые автомобильные покрышки.

Впрочем, у тех кто провел этот день с нами, были и другие развлечения. Рядом со стартовым городком Urbanathlon журнал Women's Health организовал Active Day — фестиваль активного образа жизни и фитнеса, во время которого прошли мастер-классы по фитнесу, танцам и йоге от лучших тренеров профессионального сообщества ReebokOne. В перерывах между мастер-классами гости праздника могли посетить:

- специальный бьюти-бар, где можно было сделать модную укладку, маникюр, макияж, массаж, а также пройти фитнес-тестирование и получить консультацию специалистов по питанию;
- шатер со вкусными смузи и снеками, которые помогают восстановить заряд энергии;
- зону CrossFit, где все желающие смогли познакомиться с этим прогрессивным видом высокоинтенсивного фитнеса, задать вопросы сертифицированным тренерам и попробовать выполнить одну из 5 тренировок дня.
- Ну а после награждения победителей для спортсменов и зрителей спела группа "Animal ДжаZ". Хочешь тоже побороться за главный приз нашего журнала? Читай MH, готовься и приходи в следующем году!

ПОБЕДИТЕЛИ

МУЖЧИНЫ	ВРЕМЯ
1. **Сергей Конякин**, МОСКВА	28:00
2. **Сергей Перелыгин**, ТОЛЬЯТТИ	28:05
3. **Александр Гусев**, ЛЫТКАРИНО	28:45

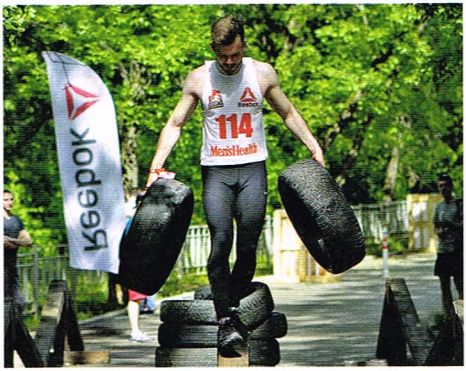
ЖЕНЩИНЫ	
1. **Ольга Тарантинова**, МОСКВА	32:11
2. **Юлия Крюкова**, МОСКВА	32:52
3. **Екатерина Митяева**, АНАПА	32:55

Участников ждала трасса длиной 8 км и 6 видов препятствий

СКАЖИ СПАСИБО

КОМАНДА MEN'S HEALTH URBANATHLON БЛАГОДАРИТ ЗА ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ:

- Reebok, нашего фитнес-партнера — за поддержку гонки и фестиваля
- CHI, Biosilk и мужской бутик MANWAY1960 — за организацию бьюти-зоны и турнира по стрит-болу
- страховую компанию "Двадцать первый век" — за страхование всех участников Men's Health Urbanathlon
- Компанию "Новые минеральные технологии" — за воду и энергетики для участников
- Paco Rabanne, "Черный жемчуг" и администрацию ВДНХ — за подарки победителям
- Braun — за полезные смузи



12

ЛЕТ. СТОЛЬКО ИСПОЛНИЛОСЬ САМОМУ МОЛОДОМУ УЧАСТНИКУ MEN'S HEALTH URBANATHLON. САМОМУ ВЗРОСЛОМУ СПОРТСМЕНУ — 57.

БЫЛО

11 ИЮНЯ

ПРЫЖОК НА ЛЫЖАХ В КРАТЕР КАМЧАТСКОГО ВУЛКАНА

Из вертолета, который завис над склоном действующего вулкана Мутновский, выпрыгнул 35-летний российский фрирайдер Иван Малахов — на лыжах. Иван пролетел 12 метров, приземлился на твердую землю и съехал в кратер с высоты 1700 метров. "Самое сложное — то, что каждую секунду этого непредсказуемого маршрута меня поджидала опасность: лед, острые камни, а в конце — ямы с кипящей породой", — рассказал Иван.

■ **vania-mad.livejournal.com**

18 ИЮНЯ

ПОКОРЕНИЕ СТАДИОНА "УЭМБЛИ"

Британский мастер паркура, 25-летний Джеймс Кингстон, первым в мире забрался на 134-метровую арку стадиона "Уэмбли" в Лондоне. Джеймс оказался на вершине без всяких технических приспособлений, используя лишь свои руки и ноги. Стоит заметить, что предварительно Кингстон получил все необходимые разрешения от владельцев стадиона.

■ **youtube.com/user/jamesmedias**

БЫЛО

ФОТО: FOTODOM.RU

БУДЕТ

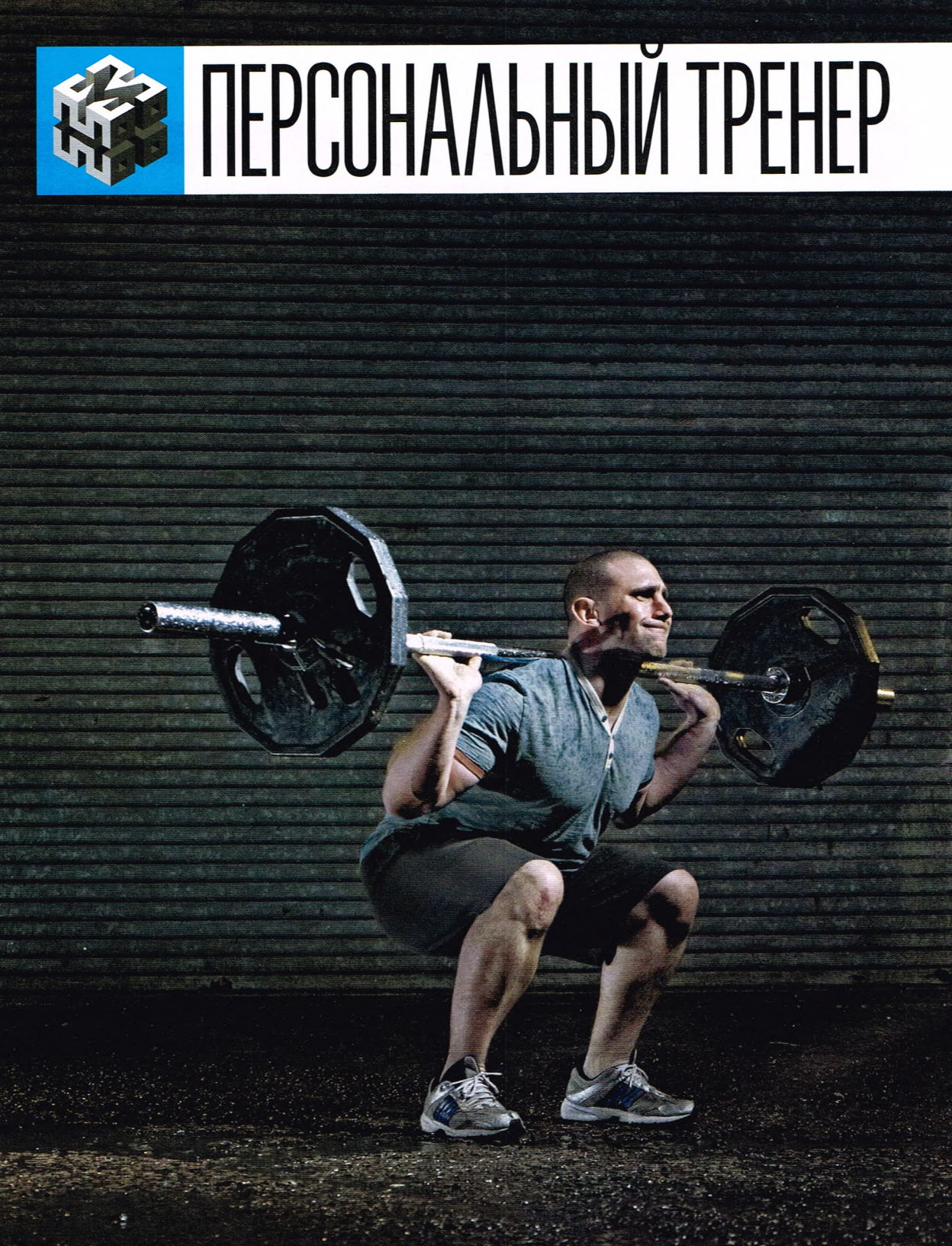
20 АВГУСТА

ЭТАП ГОНКИ НА ЯХТАХ EXTREME SAILING SERIES

В Санкт-Петербурге откроется 6-й этап Extreme Sailing Series (до этого соревнования проходили, например, в немецком Гамбурге, китайском Циндао или английском Кардиффе). Гонки устроят в акватории Невы (в районе стрелки Васильевского острова), а набережные реки и пляж Петропавловской крепости станут зрительскими трибунами (наблюдать можно будет бесплатно). Россию представляет "Яхт-клуб Санкт-Петербурга" (во главе с капитаном Игорем Лисовенко).

■ **extremesailingseries.com**

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР



НАБОР МАССЫ '2015

ГОДОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

**ЭТАП IV
ЧАСТЬ 2**

Перед тобой — не очередная часть очередного этапа, а завершение всего, во что ты верил в последние 8 месяцев. Любой подход со временем перестает работать, и методы силовых тренировок в рамках этой годовой программы, уже ставшие тебе привычными, к концу августа тоже полностью исчерпают свои возможности. А значит, последующие этапы будут строиться совсем иначе. Но пока — все по-прежнему!

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

1. Везде, даже в силовых кластерных подходах, главное, над чем стоит особенно внимательно работать, – техника выполнения упражнений. Не стоит нарушать ее в угоду большему рабочему весу. Лучше сделать правильно, но с меньшим весом, чем наоборот.
2. Отдых между подходами везде до полного восстановления дыхания и ЧСС. Исключение составляют упражнения, объединенные знаком «+». Их следует выполнять подряд, без отдыха, как единый подход.
3. Эксцентрический жим лежа – единственная новинка, которую можно найти в этом этапе. Смысл этого упражнения заключается в продлении негативной (эксцентрической) фазы упражнения – той фазы, во время которой ты опускаешь снаряд на грудь. За счет этого приема увеличивается время нахождения мышц под нагрузкой.
4. В конце каждой тренировки для соблюдения идеального баланса сделай по 1-2 упражнению на икры и кор. Выбор упражнений и режима нагрузок произволен.

ГРАФИК ЗАНЯТИЙ

Тренироваться тебе следует так же, без особых изменений. Либо ты проводишь все тренировки строго через день: понедельник – Тренировка 1, среда – Тренировка 2, пятница – Тренировка 3, воскресенье – Тренировка 4, вторник – Тренировка 1 следующего микроцикла. Либо пытаешься уместить все четыре тренировки в одну неделю – например, так: понедельник – Тренировка 1, вторник – Тренировка 2, четверг – Тренировка 3, пятница – Тренировка 4.

УПРАЖНЕНИЯ

Тренировка 1

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Становая тяга стоя на подставке	3*10	4(4*2)	3(4*2)	6(4*2)
2а. Жим узким хватом на обратно наклонной скамье	3*12	4(4*2)	3(4*2)	6(4*2)
2б. Подъем гантелей на бицепс стоя	3*12	4(4*2)	3(4*2)	6(4*2)
3. Рывки гантелей с виса +	2*20	3*12	3*15	2*20
Отведения с гантелями стоя +	2*20	3*12	3*15	2*20
Отведения с гантелями 180°	2*20	3*12	3*15	2*20
4. Шраги на блоке узким хватом	2-3*30	4*15	5*12	2-3*30

Тренировка 2

1. Разгибания голени в тренажере	2*10	3*10-12	2*15	4*10
2. Жим одной ногой	3*15	4*10	3*12	5*8
3. Подтягивания на кольцах	3*max	4*max	3*max	5*max
4. Тяга блока к животу сидя	3*15	3*20	3*12	4*10
5. Кроссоверы горизонтальные	3*15	3*20	3*12	4*10
6. Жим штанги лежа (эксцентрический)	3*8	4*5	3*10-12	5*6

Тренировка 3

1. Рывковая тяга с плинтов	3*10	4(4*2)	3(4*2)	6(4*2)
2а. JM-жим в Смите на горизонтальной скамье	3*12	4(4*2)	3(4*2)	6(4*2)
2б. Подъем EZ-штанги на бицепс стоя	3*12	4(4*2)	3(4*2)	6(4*2)
3. Жим штанги сидя из-за головы +	3*10	4*5	3*6	5*4
Разводки в наклоне с гантелями	3*12-15	4*8	3*10	5*8
4. Шраги с гантелями сидя	2*30	4*12	3*15	3*30

Тренировка 4

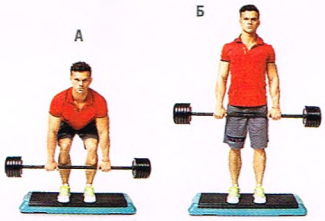
1. Присед т/а	3*10	4*5	3*8	5*4
2. Присед на одной ноге в TRX	2*max	3*max	2*max	4*max
3. Жим штанги лежа (эксцентрический)	2-3*8	4*6	3*8	5*5
4. Жим на грудь в тренажере сидя	2*12-15	3*10-12	3*12-15	4*8-10
5. Тяга штанги в наклоне обратным хватом с упоров	3*12-15	4*8	3*10	5*6
6. Вертикальная тяга прямым средним хватом	2*20	3*15	2*20	4*12

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, АНДРЕЙ БУНДИН

Становая тяга стоя на подставке

Мышцы: ягодицы, задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника

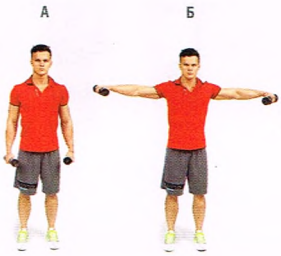
Встань на подставку высотой 5–10 см. Согни ноги и наклонись, сохраняя прямую спину. Возьмись за гриф хватом сверху **(А)**. Синхронным усилием выпрями ноги и корпус **(Б)**. Мягко верни штангу на пол и повтори.



Отведения с гантелями стоя

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная

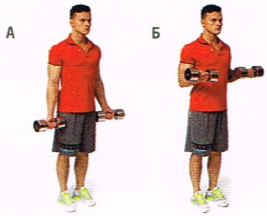
Встань прямо, взяв в руки гантели. Руки чуть согни в локтях **(А)**. Разведи руки в стороны, подняв гантель до уровня плеч **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



Подъем гантелей на бицепс стоя

Мышцы: двуглавая плеча и другие сгибатели предплечья

Встань прямо, взяв в руки гантели. Ладони разверни вперед, чуть согни руки в локтях **(А)**. По дуге подними гантели к плечам, не отрывая локтей от тела **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.



Рывки гантелей с виса

Мышцы: дельтовидные, трапециевидные, супинаторы плеча

Встань прямо, взяв в руки гантели. Ладони разверни на себя **(А)**. Наклонись вперед и опусти гантели до уровня коленей **(Б)**. Мощно разогни корпус и вырви гантели вверх **(В)**. Чуть подсев, поймай гантели на прямые руки **(Г)**. Аккуратно вернись в исходное положение и повтори.

Жим узким хватом на обратно наклонной скамье

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Ляг на скамью с обратным уклоном, сведи лопатки и подай грудь вперед. Возьмись за гриф хватом чуть шире груди и помести его над собой на прямых руках **(А)**. Согни руки и опусти гриф на нижнюю часть груди **(Б)**. Выжми штангу обратно на прямые руки. Повтори.

Отведения с гантелями 180°

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная

Встань прямо, взяв в руки гантели. Опусти руки по бокам, чуть согнув в локтях **(А)**. По широкой дуге подними гантели над головой **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Шраги на блоке узким хватом

Мышцы: трапециевидная

Прикрепи к нижнему блоку короткую прямую рукоять и, стоя рядом с блоком, возьмись за нее узким хватом **(А)**. Подай плечи вверх **(Б)** и задержись в этом положении на секунду. Плавно опусти плечи, вернувшись в исходное положение, и повтори.

Разгибания голени в тренажере

Мышцы: квадрицепсы

Сядь в тренажер, плотно прижавшись к его спинке. Ноги держи согнутыми под прямым углом **(А)**. Аккуратно выпрями ноги до конца и задержись в этом положении на секунду **(Б)**. Подконтрольно согни ноги и повтори упражнение.

Упражнения выполняет **Сергей Кухтинов, мастер-тренер фитнес-клуба "World Class Северная Башня" сети World Class**

Жим одной ногой

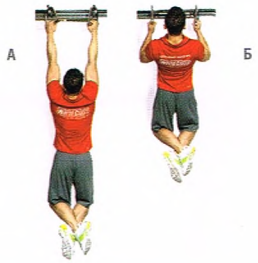
Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра

Ляг в тренажер, немного прогнись в пояснице и поставь правую ногу на платформу. Держи ее чуть согнутой в колене **(А)**. Опусти платформу как можно ниже, не отрывая пятки от платформы **(Б)**. Выжми платформу в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени ногу.

Подтягивания на кольцах

Мышцы: широчайшие, двуглавая плеча, предплечья

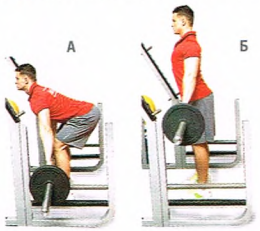
Повисни на кольцах, выпрямив руки и скрестив лодыжки **(А)**. Сводя лопатки, подтянись как можно выше **(Б)**. Плавно вернись на прямые руки и повтори.



Рывковая тяга с плинтов

Мышцы: ягодицы, задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника

Поставь штангу на стойки в силовой раме так, чтобы гриф в исходном положении находился чуть ниже коленей. Подойди к штанге вплотную и, отводя таз назад, с прямой спиной наклонись и возьмись за гриф **(А)**. Подавая таз вперед, выпрямись **(Б)**. Опусти штангу на стойки и повтори.



Тяга блока к животу сидя

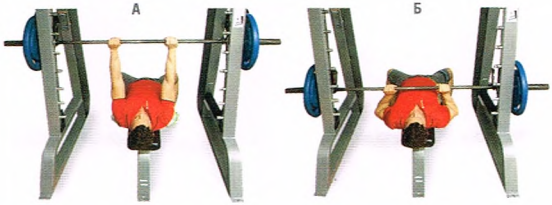
Мышцы: широчайшие, средняя часть трапециевидной, задняя часть дельтовидной

Сядь в тренажер, упершись в платформу чуть согнутыми в коленях ногами. Спину прогни, возьмись за рукоять и выпрями руки **(А)**. Сведи лопатки и подтяни рукоять к животу **(Б)**. Выдержи секундную паузу, после чего выпрями руки и повтори упражнение.

JM-жим в Смите на горизонтальной скамье

Мышцы: трехглавая плеча, дельтовидные, грудные

Поставь горизонтальную скамью внутрь тренажера Смита. Ложись на нее и берись за штангу узким хватом. Сведи лопатки и подай грудь вперед, выпрями руки. В исходном положении гриф должен находиться над лицом **(А)**. Направляя локти вперед, опусти гриф как можно ближе к лицу **(Б)**. Совместным усилием трицепсов и грудных выжми снаряд в исходное положение. Повтори.



Кроссоверы горизонтальные

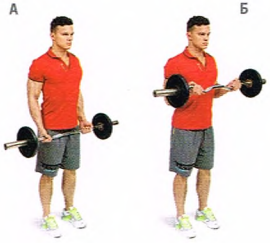
Мышцы: грудные

Встань спиной к блокам, установив их на уровне плеч. Возьми в руки рукояти, сведи лопатки и чуть согни руки в локтях, удерживая их в горизонтальном положении **(А)**. Сведи руки перед собой **(Б)**. Сделай секундную паузу, после чего вернись в исходное положение. Повтори.

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя

Мышцы: двуглавая плеча, другие сгибатели предплечья

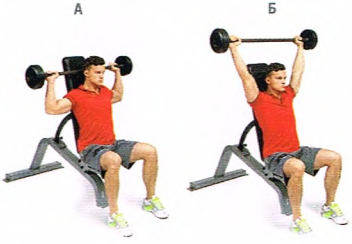
Встань прямо, взяв штангу хватом снизу. Руки держи чуть согнутыми в локтях **(А)**. Согни руки и подними штангу по дуге к плечам **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.



Жим штанги сидя из-за головы

Мышцы: дельтовидные, трицепсы

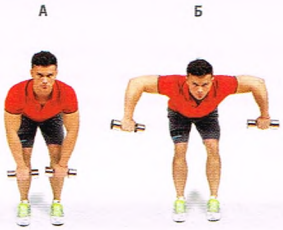
Сядь на почти вертикальную лавку, возьми штангу хватом чуть шире плеч , подними над головой и опусти за голову на уровне затылка, локти выведи вперед за гриф **(А)**. Огибая голову, выжми штангу над собой **(Б)**. Плавно верни снаряд к плечам. Повтори.



Разводки в наклоне с гантелями

Мышцы: задняя часть дельтовидных, средняя часть трапециевидной

Встань прямо и, сохраняя спину чуть прогнутой в пояснице, наклонись вперед. Руки опусти вниз, разведя локти в стороны **(А)**. По дуге разведи гантели в стороны и вверх **(Б)**. Плавно верни их в исходное положение и повтори.



Шраги с гантелями сидя

Мышцы: трапециевидная

Сядь на лавку, взяв в руки гантели. Спину держи прямо, руки прямыми **(А)**. Чуть ссутулив плечи, подними их как можно выше **(Б)**. Вернись в исходное положение. Продолжи до завершения подхода.

Присед т/а

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор

Положи штангу на верх трапеций, сведи лопатки, подай грудь вперед, ступни поставь на ширину плеч **(А)**. Сохраняя спину прямой и не отрывая пяток от пола, глубоко присядь **(Б)**. Мощным движением вернись в исходное положение. Повтори.

Жим штанги лежа (эксцентрический)

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Ляг на лавку, сведи лопатки и подай грудь вперед. Возьмись за штангу широким хватом и, сняв ее со стоек, помести над грудью **(А)**. Медленно, отсчитав 8 счетов, опусти штангу на грудь **(Б)**. Быстро выжми ее на почти прямые руки **(В)**. Повтори.

Жим на грудь в тренажере сидя

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Сядь в тренажер, сведи лопатки, подай грудь вперед, поставь руки на рукоятки, локти разведи в стороны **(А)**. Выпрями руки, напрягая грудные **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Присед на одной ноге в TRX

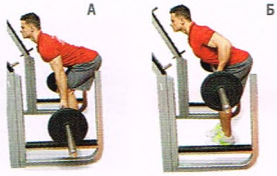
Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор

Возьмись руками за петли TRX, натяни его, держа руки чуть согнутыми. Стой на правой ноге, подняв левую вверх **(А)**. Опустись в глубокий присед, постепенно выпрямляя руки **(Б)**. Помогая себе руками, вернись в исходное положение. Повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени ногу.

Тяга штанги в наклоне обратным хватом с упоров

Мышцы: широчайшие, трапециевидная, задняя часть дельтовидных, кор

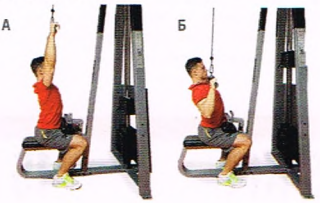
Поставь штангу на стойки в силовой раме так, чтобы гриф находился чуть выше коленей. С прямой спиной, стоя вплотную к штанге, наклонись вперед и возьмись за нее хватом снизу на ширине плеч **(А)**. Сводя лопатки и стараясь не помогать себе корпусом, потяни штангу к низу живота **(Б)**. Подконтрольно верни штангу на стойки. Повтори.



Вертикальная тяга прямым средним хватом

Мышцы: широчайшие, двуглавая плеча

Сядь в тренажер, заведя колени под упоры. Чуть прогнись в грудном отделе, возьмись за рукоять хватом сверху на ширине плеч и вытяни руки в сторону блока **(А)**. Сводя лопатки и опуская плечевой пояс, подтяни рукоять к верхней части груди **(Б)**. Плавно вытяни руки и вернись в начальное положение. Повтори.



ПРОЙДИ IRONMAN ЗА ОБЕДОМ

Люблю триатлон, мечтаю об Ironman, но профессионалы в этом виде спорта тренируются часами. Спортзал под боком, но у меня есть только обеденный перерыв, а попробовать свои силы в соревнованиях очень хочется. Можно хоть что-то придумать, чтобы при недостатке времени подготовиться к гонке?

КИРИЛЛ

Не нужно ничего придумывать. Джеймс Кетчел, рекордсмен ультратриатлона, уже предложил простой выход из твоего положения. Вот программа на 4 недели, а каждая тренировка будет занимать у тебя меньше часа.

ВЕЛОСИПЕД

Ты будешь заниматься 5 раз в неделю, причем одна тренировка — это подготовка лишь к одному из трех этапов Ironman. Учитывая, что в седле тебе предстоит преодолеть 180 долгих километров, акцент в программе мы сделали именно на велосипед. Что неплохо для тебя: всего 32 км в седле за неделю снижают риск инфаркта на 50%. Вперед!

В СУММЕ
15 КМ X 12 = 180 КМ ЗА 4 НЕДЕЛИ. ПЛАН ЗАНЯТИЙ СМ. В ТАБЛИЦЕ

ТРЕНИРОВКА А:

0–5 МИН.	Разомнись, покрутив педали со скоростью порядка 40% от твоей максимальной.
5–15 МИН.	Разгонись до 90 вращений педалей в минуту. Сопротивление педалей установи так, чтобы по ощущениям ты работал на 60% от максимума.
15–30 МИН.	5 спринтов по 60 секунд. Первые 30 секунд спринта вставай в седле, чтобы усилить нагрузку на ноги и скорость вращения педалей. После каждого спринта 2 минуты крути педали спокойно, на уровне 50% усилий от максимума.
30–35 МИН.	Высокая скорость, усилия порядка 80–90% от максимума. Сопротивление педалей установи так, чтобы более 60 вращений педалей в минуту у тебя не получалось.
35–40 МИН.	Спокойно повращай педалями с усилием не более 30% от максимального. Сопротивление снизь до минимума.

ЦЕЛЬ
15 КМ

ТРЕНИРОВКА Б:

0–5 МИН.	Разогрейся, как обычно, с усилием порядка 40% от максимума.
5–40 МИН.	Работай в монотонном режиме с усилием порядка 60% от максимального. Скорость вращения педалей в районе 90 вращений в минуту.

ЦЕЛЬ
15 КМ

После велотренировки надо правильно поесть, дабы восстановить запасы потраченной энергии и обеспечить себе должный уровень восстановления. Салат из тунца с овощами и кусок цельнозернового хлеба с не очень жирным сыром дадут тебе все, что необходимо.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: MATT TAYLOR

БЕГ

42 195 метров — такова дистанция, которую надо преодолеть на Ironman. За месяц ты накрутишь нужное количество метров, а подбадривать себя ты будешь тем, что каждые 9 минут бега сжигают порядка 100 калорий! А если набрать нужное количество километров за отведенные 45 минут у тебя не получается — с работы домой добирайся бегом, лентяй!

ТРЕНИРОВКА А:

0–5 МИН.	Легкий бег с усилием в 40% от максимального.
5–15 МИН.	Ускорься до 60% от максимума.
15–30 МИН.	400 метров с усилием в 80%, затем 200 метров 50% от максимума, и все по новой.
30–50 МИН.	Беги на 60% до самого финиша.

ЦЕЛЬ

10,5 КМ

ТРЕНИРОВКА Б:

0–5 МИН.	Легкий бег с усилием 50% от максимального.
5–50 МИН.	Беги с усилием 60–70% от максимума. Надо держать среднюю скорость в районе 12,6 км/час, чтобы преодолеть целевую дистанцию.

ЦЕЛЬ

10,5 КМ

В СУММЕ
10,5 КМ X 4 = 42 КМ ВСЕГО ЗА ЧЕТЫРЕ ТРЕНИРОВКИ ПО 50 МИНУТ КАЖДАЯ

Выпей перед тренировкой чашку хорошего кофе, это придаст тебе сил и замедлит утомление. Двойной эспрессо также ускорит использование организмом жиров — складки на твоей талии куда-то исчезнут.

В СУММЕ
1 КМ X 4 = 4 КМ. ПЛАВАНИЕ У ТЕБЯ — РАЗ В НЕДЕЛЮ, НЕ ПРОПУСКАЙ

ПЛАВАНИЕ

Это настоящая тренировка с отягощением, ведь вода в 12 раз плотнее воздуха. А еще плавание поможет тебе во всех остальных частях Ironman, ведь по данным Journal of Applied Physiology, три хороших заплыва в неделю в течение 10 недель способны повысить уровень МПК (максимального потребления кислорода) на 11%!

ТРЕНИРОВКА А:

0–10 МИН.	Разомнись, проплыв 4*100 метров с в легком ритме. Между заплывами отдыхай по 60 секунд.
10–35 МИН.	Проплыви 600 метров, разделив всю дистанцию на четыре отрезка: 100 метров, 200 метров, 100 метров, 200 метров. Двигайся с усилием в 70% от максимального. Между каждым отрезком отдыхай по 30 секунд.

ЦЕЛЬ

1000 М

ТРЕНИРОВКА Б:

0–10 МИН.	Разомнись (4*100 метров). Сопротивляйся желанию поплыть быстрее и мощнее.
10–35 МИН.	8 спринтов по 50 метров каждый. Плыви как можно быстрее, выкладываясь на все 100%. Между спринтами отдыхай по 60 секунд. Закончи тренировку заплывом на 200 метров с интенсивностью в 70% от максимальной.

ЦЕЛЬ

1000 М

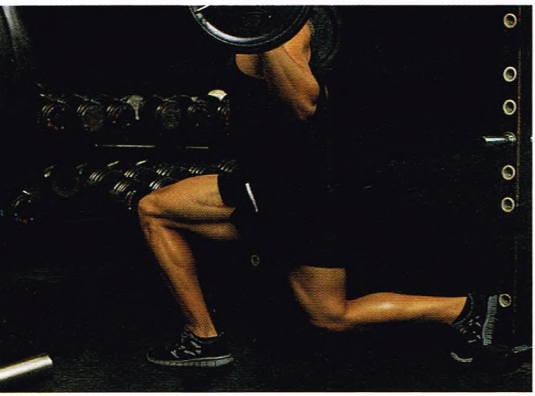
Задирать голову, когда плывешь кролем, — верх расточительства энергии. Сохраняй правильное положение тела в воде, поворачивай голову к плечу и делай вдох на каждый 3–5 гребок, чередуя поворот головы то вправо, то влево.

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК

	ПОНЕДЕЛЬНИК | ВЕЛО	ВТОРНИК | БЕГ	СРЕДА | ВЕЛО	ЧЕТВЕРГ | ПЛАВАНИЕ	ПЯТНИЦА | ВЕЛО
НЕДЕЛЯ 1	Тренировка А	Тренировка Б	Тренировка А	Тренировка Б	Тренировка Б
НЕДЕЛЯ 2	Тренировка Б	Тренировка А	Тренировка Б	Тренировка А	Тренировка А
НЕДЕЛЯ 3	Тренировка А	Тренировка Б	Тренировка А	Тренировка Б	Тренировка Б
НЕДЕЛЯ 4	Тренировка Б	Тренировка А	Тренировка Б	Тренировка А	Тренировка А

Ноу-хау

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



При 14-15 повторениях объем бедер продолжает расти, на бедра в основном делаю приседания со штангой — раз-два в неделю по 3 подхода. Начинаю выглядеть непропорционально, а полностью отказываться от работы с ногами не хотелось бы. Я как понимаю, выход — только продолжать увеличивать количество повторений? Или нужно чем-то заменить приседания?

АЛЕКСАНДР

Тебе необходимо понять следующее:

1. Количество повторов в подходе не определяет характер адаптации. Нельзя говорить, что, к примеру, 1–3 повтора — это работа на силу, 6–12 повторов — работа на мышечную гипертрофию, а 12–15 повторов — "на рельеф" и похудение. Количество всегда вторично, первичны состав тренировки, ее интенсивность, частота нагрузок и недельный объем работы.
2. Мышцы лучше отзываются ростом на многоповторные подходы. Особенно мышцы ног. Вот почему во многих гипертрофийных программах можно увидеть подходы, состоящие из 15, 20, 30 и даже 50 повторов.
3. Атрофия — единственный способ избавиться от мышечной массы. Чтобы твои ноги действительно упали по объемам, их необходимо перестать тренировать и, возможно, надолго — до года. Хочешь ты того или нет, но только так можно отрегулировать и наладить пропорциональное развитие твоего низа по сравнению с верхом.

Лично я отказался бы на время от многоповторной работы на ноги со свободными весами, оставив лишь короткие подходы (4–10 повторов) и простые тренажеры. И на время сосредоточился бы на увеличении результатов в жиме лежа и подтягиваниях например.

Имеет ли смысл принимать глютамин (10–15 грамм) в дни отдыха от силовых тренировок? Если да, то какой? Если нет, то почему? Цели — набор мышечной массы, физическое здоровье.

РАМЗЕС

Глютамин и подобные ему продукты спортивного питания вроде BCAA имеет смысл принимать ежедневно, без опоры на график тренировок. Исключительно в дни тренировок стоит принимать добавки, обеспечивающие тебя дополнительной энергией и психологическим драйвом во время занятия. Предтренировочные комплексы — отличный пример. Глютамин же представляет собой восстановительное и иммуностимулирующее средство, которое на фоне повышенных физических нагрузок необходимо принимать каждый день. Кстати, хочу заметить, что дозировка в 10–15 грамм наверняка не повлияет достаточно заметно на твой прогресс. Все, конечно, зависит от уровня физической подготовки и собственного веса спортсмена, но я бы порекомендовал увеличить дозировку минимум вдвое.

Занимаюсь по жиросжигающей программе на 8 недель (со всеми видами нагрузок). 3 занятия в неделю, в дни отдыха делаю кардионагрузку (велотренажер, беговая дорожка). Целесообразно ли это и допускается ли такой вид добавления тренировок? И второй вопрос: по истечении 8 недель нужна замена упражнений, чтобы организм не привыкал?

ROLLAN

Кардиотренировки на следующий день после силовых — проверенный способ увеличения метаболического отклика на нагрузку. После силовой тренировки многие системы организма и без того настойчиво требуют восстановления, а не слишком интенсивное, но все же ощутимое кардио еще сильнее нарушит равновесие в твоем теле и увеличит физиологическую "стоимость" всех восстановительных процессов. Так что ты все делаешь правильно. Тем более что добиваться восстановления в период "жиросжигающего" тренинга не нужно. Ты должен как можно активнее загонять свое тело в катаболизм (липолиз, "сжигание" жира, и есть катаболический процесс). Что касается смены упражнений: не ждать завершения 8 недель. Меняй нагрузку намного чаще, раз в 1–2 недели, чтобы твой организм не успевал адаптироваться к тренировкам и каждая из них вызывала наибольшую стресс-реакцию. А высокая стресс-реакция на нагрузки — катализатор катаболических процессов.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Многие не справляются со своим режимом питания и тренировок. Но мы знаем, что все нагрузки являются не просто проверкой силы воли и физических возможностей, прежде всего, это работа на результат. Для достижения желаемого результата важна любая мелочь, в том числе микроэлементы, необходимые для восстановления организма.

Система оптимального питания Opti-men была разработана специально для мужчин, готовых взять от жизни все и даже больше. Он содержит необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов.

Благодаря комбинации витаминов и минералов, которые входят в состав OptiMen, обеспечите себе прочную основу для развития своего организма.

ИСТИННАЯ СИЛА. МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU

ПРЕДСТАВИТЕЛИ OPTIMUM NUTRITION В РОССИИ:

МОСКВА – WWW.ISOSPORT.RU, WWW.FITMAG.RU, WWW.5LB.RU, WWW.SPORTIVNOEPITANIE.RU, WWW.ATLETICSHOP.RU
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – МАГАЗИНЫ РЭМ (812) 234 54 76, (812) 272 0557, WWW.FITNESSBAR.RU
САМАРА – WWW.FLEX-SPORT.RU
КРАСНОЯРСК – WWW.SPORTLINE24.RU
ЕКАТЕРИНБУРГ – WWW.SVFITNES.RU, WWW.ESPORTLINE.RU
КАЗАНЬ – WWW.ATLETPIT.RU
НОВОСИБИРСК – WWW.SIBATLET.RU
КРАСНОДАР, НОВОРОССИЙСК, АНАПА - WWW.NOVOSPORT.RU
УФА – WWW.POWERLABUFA.RU
ЧЕЛЯБИНСК - WWW.FLEX-SPORT74.RU
ВЛАДИВОСТОК WWW.ACTIVELIFENUTRITION.RU
ХАБАРОВСК,БЛАГОВЕЩЕНСК – WWW.SPORTLAB-DV.RU
КЕМЕРОВО – WWW.PROTEINOV.RU
ТОМСК – WWW.ATLET.TOMSK.RU
ПЕРМЬ – WWW.SPORTPIT.PERM.RU
ОМСК – WWW.SPORTSHOP-OMSK.RU
РОСТОВ, ТАГАНРОГ –WWW.MEDVED-SPORT.RU
ТЮМЕНЬ – 8-3452-202204
НИЖНЕВАРТОВСК – WWW.IRONARGUMENT.RU
КУРСК – WWW.FITNESS-KURSK.RU
НОГИНСК, РЕУТОВ – WWW.OLIMPSPORTPIT.RU
ЯРОСЛАВЛЬ – WWW.WEIDERSPORT.RU/
НИЖНИЙ НОВГОРОД – WWW.PROSPORT.R52.RU, WWW.FUNCTIONALFOOD.RU
КАЛУГА – WWW.SPORTFOOD40.RU
ТВЕРЬ – WWW.FLEXGYMTVER.RU
РЯЗАНЬ – WWW.SUPERATLET.RU
ВОРОНЕЖ – +7-473-259-80-67

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН
Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ
Содержит дневную норму витаминов и минералов.

5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ
Комплекс ингредиентов, необходимых для поддержания баланса питательных веществ в мужском организме

5 ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

800 МИЛЛИГРАММ АМИНОКИСЛОТ

WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
WWW.VK.COM/ONRUSSIA

© 2011 Optimum Nutrition Inc.

РЕШЕНИЕ

НЕ ЗАТЯГИВАЙ

ГЛАВНОЕ ДОСТОИНСТВО СЛИПОНОВ — УПРОЩЕННОЙ ВЕРСИИ КЕД С РЕЗИНКАМИ ВМЕСТО ШНУРКОВ — В ТОМ, ЧТО СТЯНУТЬ С НОГИ (И НАТЯНУТЬ ОБРАТНО) ИХ МОЖНО ЗА СЕКУНДУ. КРОМЕ ТОГО, ОНИ ДЫШАТ, ГНУТСЯ, ЛЕГКО СТИРАЮТСЯ И БЫСТРО СОХНУТ. ТО, ЧТО НАДО ДЛЯ ЛЕТА, СРОЧНО ЗАВЕДИ СЕБЕ ПАРОЧКУ.

1 VALENTINO
2 PHILIPPE MODEL
3 BRIAN LICHTENBERG
4 ALDO
5 CLARKS
6 O.X.S.
7 NAPAPIJRI
8 LES (ART)ISTS
9 GANT
10 CARVEN
11 HILFIGER DENIM
12 QUIKSILVER
13 JOG DOG
14 ASOS

JOG DOG
Made in Italy
LES (ARTISTS
SWEAR
7
8
9
10
11
12
13
14

Футболка **Puma**
Шорты **Marc O'Polo**
Ветровка **Columbia**
Мокасины **Pakerson**
Кепка **Tom Tailor**

ЦВЕТОВОЙ ИМПУЛЬС

ЛЕТОМ ХОЧЕТСЯ ВЫГЛЯДЕТЬ ЖИЗНЕРАДОСТНО, НО КАК БЫТЬ, ЕСЛИ В МАЙКАХ СО СМЕШНЫМИ РИСУНКАМИ ИЛИ ПЕСТРЫХ ШОРТАХ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПОПУГАЕМ? ВСПОМНИ О МОДНОМ ТРЕНДЕ "ЦВЕТОВЫЕ БЛОКИ": ИСПОЛЬЗУЙ ЯРКИЕ, НО МОНОХРОМНЫЕ ВЕЩИ, А ДЛЯ ПУЩЕГО ЭФФЕКТА ОТТЕНЯЙ ИХ ЧЕРНЫМИ И БЕЛЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ. МИНИМУМ УСИЛИЙ, НОЛЬ ЛИШНИХ ДЕТАЛЕЙ, СНОГСШИБАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

Футболка Colin's
Брюки Puma
Куртка Henry Cotton's
Кроссовки New Balance
Очки Ray-Ban

Футболка **Columbia**
Спортивный костюм **Dirk Bikkembergs**
Очки **Dolce & Gabbana**

Футболка **Philipp Plein**
Брюки **Gant**
Ветровка **Columbia**
Очки **Ray-Ban**
Кеды **Ecco**

ГАРДЕРОБ

Футболка **New Yorker**
Брюки **windsor.**
Кеды **Santoni**
Очки **D&G**

Футболка **Dirk Bikkembergs**
Шорты **Daniel Hechter**
Куртка **Daniel Hechter**
Кроссовки **Springfield**
Очки **Emporio Armani**

Рубашка **Uniqlo**
Брюки **Strellson**
Ветровка **Dockers**
Очки **Emporio Armani**

Футболка Tom Tailor
Рубашка Dockers
Брюки Levi's
Кеды Santoni
Очки Ray-Ban

Фотограф Михаил Королев
Стиль Марина Лазарева
Анастасия Громова
Визаж Анна Голубева
Модель Konstantin Kroeger

НОС ПО ВЕТРУ

ВЫБРАТЬ ЕДИНСТВЕННЫЙ, ПОДХОДЯЩИЙ ЛИЧНО ТЕБЕ ПАРФЮМ ИЗ ОГРОМНОГО КОЛИЧЕСТВА АРОМАТОВ — НЕПРОСТО. ЕСЛИ ТЫ ДО СИХ ПОР В ПОИСКАХ, ТО, ВОЗМОЖНО, ПОЯВЛЕНИЕ ЭТИХ ЛЕТНИХ НОВИНОК СТАНЕТ ДЛЯ ТЕБЯ РЕШЕНИЕМ.

SALVATORE FERRAGAMO
Acqua Essenziale Colonia
бергамот, лаванда, шалфей, амбра, бобы тонка

VALENTINO
Uomo Edition Noire
бергамот, мирта, орех, кедр, кожа, кофе

BALMAIN
Homme
шафран, орех, фиалка, кедр, бобы тонка, мох

ATKINSONS
Love in Idleness
малина, ирис, гелиотроп, мох

KARL LAGERFELD
Private Klub
бергамот, перец, мускус, миндаль, роза, фиалка, магнолия

KENZO
Totem Blue
ананас, кардамон, кедр

Men's Health

ПОДПИШИСЬ НА МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ О ГЛАВНОМ — И ПОЛУЧАЙ СВЕЖИЙ ВЫПУСК ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ!

ПРЕИМУЩЕСТВА ПОДПИСКИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:

— журнал моментально появляется в твоем киоске в день выхода номера;
— ты не пропустишь очередной выпуск благодаря удобной системе уведомлений;
— загруженные на твое устройство номера Men's Health будут всегда под рукой и не займут много места;
— и самое приятное — ты получаешь журнал по специальной цене.

СТОИМОСТЬ* ПОДПИСКИ НА IOS-ВЕРСИЮ MEN'S HEALTH

(доступна для iPad и iPhone):
3 месяца — 279 руб.
6 месяцев — 479 руб.
12 месяцев — 849 руб.

Загрузите в App Store

ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА MEN'S HEALTH ДОСТУПНА ДЛЯ ANDROID-УСТРОЙСТВ

Загрузите в Google play

* Стоимость подписки действительна на момент сдачи номера — 14 июля 2015 года.

16+

РЕКЛАМА

СБОР МУСКУЛАТУРЫ

Лето — время щеголять мышцами, и автопроизводители об этом тоже знают. Компании Ford и Chevrolet дали нам попробовать в деле новые поколения своих легендарных маслкаров — Mustang и Camaro. Мы так впечатлились, что решили вспомнить историю рождения этих мускулистых машин.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

1 Ford Mustang

Представь: ты в Америке 60-х, тебе что-то около 20 лет; бензин стоит копейки, по стране гастролируют The Beatles, The Doors и The Rolling Stones, трава зеленеет, и девушки занимаются любовью, а не войной. Для полного счастья не хватает только недорогой (ты же еще не миллиардер!), но эффектной машины. И американский автопром не заставил себя долго ждать, породив новый класс автомобилей — маслкары. Первопроходцем был Pontiac GTO, но по-настоящему мир дрогнул 17 апреля 1964 года, когда в продажу поступил Ford Mustang (названный так в честь легендарного истребителя P-51 Mustang времен Второй мировой). Уже к вечеру были проданы более 22 000 "мустангов" — ни один автомобиль прежде не расходился с такой скоростью.

Классический маслкар прост и ядрен, как коктейль "ерш": возьми мощный V8 от дорогого седана и смешай его с самыми доступными компонентами — рессорной подвеской, барабанными тормозами, рулем без усилителя, 2-3-ступенчатой КПП, задним приводом и т.д. Получится дешево (первый Mustang стоил $2368 — средняя полугодовая зарплата в США на тот момент) и очень сердито (некоторые маслкары при разгоне вставали на дыбы). Правда, поворачивать и тормозить у этих валких и тяжелых, как челюсть Дольфа Лундгрена, машин получалось хуже, чем разгоняться. Но это никого не смущало — ажиотаж вокруг новинки был таков, что даже самый первый экземпляр Mustang, предназначенный для музея Ford, каким-то образом ушел покупателю. Только спустя два года Ford смог получить раритетную машину назад, обменяв ее на уже миллионный Mustang ("тираж" автомобиля к тому моменту достиг семизначных чисел).

Mustang можно было купить только в США и Канаде, но он довольно быстро стал знаменит на весь мир, чему в немалой степени способствовал кинематограф. С 1964 года Mustang появился более чем в сотне фильмов, а самая звездная "роль" пришла к нему уже в 1968-м. Зеленый Mustang GT390 почти 10 минут преследует Dodge Charger R/T (тоже, кстати, маслкар) — эта сцена из фильма "Детектив Буллитт" до сих пор кочует по всевозможным рейтингам вроде "Самые великие кинопогони" и т.п.

Увы, этот авторай продолжался недолго. В начале 70-х топливный кризис взвинтил цены на топливо в четыре с лишним раза, что вместе ростом страховых тарифов и ужесточением требований к безопасности и экологичности лишило маслкары их сердца — огромных V8. Вышедший в 1973 году Mustang II оказался городским малолитражным дистрофиком с базовым 85-сильным двигателем. Покупатели бурчали, Ford пытался найти выход из положения: у Mustang третьего поколения появилась версия SVO с турбиро-

ванным 2,3-литровым мотором, который по мощности превосходил 5-литровый V8 (205 л. с. против 165 л. с.). Mustang SVO даже подвинул Chevrolet Camaro с пьедестала в гонках GT. Но ни победы, ни логика не способны отбить у американцев любовь к большим двигателям, и, стоило ценам на нефть устаканиться, как Mustang IV (1994–2004) вновь вздохнул полной грудью: созданная гонщиком Кэроллом Шелби версия Cobra гордо рычала 4,6-литровым V8 (390 л. с.).

И все же настоящим возвращением к корням стал показанный в 2004 году Mustang пятого поколения. Он вовремя оседлал модную волну "ретро-футуризма", на которой к нам уже приехали MINI и Volkwagen "Жук": кузов и салон машины были наполнены "цитатами" из классических Mustang, а королем горы, как и в 60-х, был Shelby GT500 — в этот раз с 5,8-литровым V8 (662 л. с.). Американцы плакали от счастья звездно-полосатыми слезами, но перед шестым поколением Ford поставил цель поамбициознее — впервые Mustang едет покорять Европу.

Даже с турбомотором 2,3 EcoBoost (317 л. с.) по своим ходовым качествам американская икона не уступает европейским спорткарам, что уж говорить про топовый 5-литровый V8, отдача которого — 421 "лошадь". Включаешь режим прогрева шин — и улетаешь с нуля до сотни за 4,8 секунды. Да и дальше, до электронного ограничителя на 250 км/ч, машина прет с уверенностью "Сапсана", в чем редакторы Men's Health убедились на немецких автобанах. Но если разгон всегда был козырем Mustang, то теперь и торможение — выше всяких похвал: тормозные диски Brembo (380 мм) коня на ходу останавливают не хуже женщин из русских селений.

По европейским меркам машина получилась довольно мягкая (особенно в версии с мотором 2,3), но при этом в поворотах ведет себя отменно (помогает самоблокирующийся дифференциал), так что все честно — настоящий спорткар. Нечестно только называть его 4-местным: второй ряд каким-то удивительным образом обошелся без места для ног. С другой стороны, кто скачет на лошади вчетвером?

О ценах Ford пока молчит, но и так понятно, что ориентироваться они будут на своего основного конкурента: Camaro пятого поколения в России продавался за 3 млн рублей, шестое же к нам пока не приехало. Зато мы сами у него погостили.

2

Chevrolet Camaro

А сколько "Камаро" у вас? — спросил меня седеющий техасец, сидевший по соседству со мной на презентации шестого поколения маслкара от Chevrolet. Он не пытался меня поддеть, как выяснилось, у дружелюбного американца в гараже — реплики всех Camaro, бывших пейс-карами на гонках Indianapolis 500 (итого 5 машин). Да и большинство собравшихся на трассе Белл-Айл в Детройте в мае этого года приехали на своих Camaro разных поколений (оставив дома еще по несколько таких машин). Ну а я вот в детстве фантики собирал...

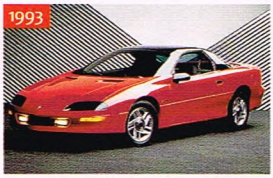
Презентация походила на съезд футбольных фанатов, у которых есть общая любовь и общий враг: "Вот уже 5 лет Camaro по продажам опережает..." — конец фразы вице-президента GM Марка Риюса тонет в возгласах и аплодисментах. Всем и так понятно, кого он опережает, — для этого автомобиля есть только один настоящий конкурент. Сегодня "Камаро" и правда продается лучше "Мустанга", но компании Chevrolet все еще не дает покоя тот факт, что ее маслкар появился на два года позже фордовского.

Поначалу машину тоже хотели назвать в честь истребителя Второй мировой (Chevrolet нравился F4F Wildcat), но потом нашли во французском словаре слово camarade — "товарищ", которое и было преобразовано в Camaro. "Camaro — это хищный зверь, который питается мустангами", — объявил тогда глава компании, и охота началась.

По иронии судьбы, первый Camaro тоже попал не в музей, а в частные руки — машина с VIN#100001 сменила нескольких хозяев, один из которых даже переделал ее в драгстер. Только в 2009-м исторический автомобиль был восстановлен до первоначального состояния. Всего же в первый год было продано 220 000 Camaro, значительная часть которых — машины специальных серий: "горячий" SS (Super Sport), красивый RS (Rally Sport), совмещавший скорость и красоту RS/SS, и почти секретный Z28.

В буклетах компании этот индекс терялся среди описания еще почти восьмидесяти опций, но уже вскоре пошел слух, что, оплатив "пакет Z28", ты получаешь "боевой" Camaro гоночной серии Trans-Am: спортивная подвеска, усиленные тормоза, V8 объемом 5 литров и 4-скоростная механическая КПП. В 1967 году эта версия была выпущена только для того, чтобы удовлетворить требованиям гоночной омологации, но с тех пор Camaro Z28 разросся до самостоятельного бренда.

Вообще, в истории этой модели многие культовые модификации появились не благодаря, а вопреки. Так, когда компания объявила, что моторов объемом более 6,6 литра у Camaro не будет, Дон Енко — дилер Chevrolet из Пенсильвании — самостоятельно стал оснащать Camaro SS 7-литровыми моторами от Corvette (позже эта версия получит обозначение COPO). Но, как ты уже знаешь, 70-е фактически убили маслкары. У Camaro первыми жертвами стали 1100 автомобилей второго поколения, которые пришлось уничтожить как несоответствующие новым нормам безопасности. Чтобы отвечать правилам, потребовались настолько массивные бамперы, что Camaro стал длиннее аж на 17 сантиметров. Впрочем, это не помешало ему в 1977 году впервые обогнать Mustang по продажам.



Рожденный быть догоняющим, Camaro всегда поддерживал связь с гонками. Так, каждое поколение этой модели становилось пейс-каром в Indianapolis 500. Представленный в 1993 году Camaro IV не стал исключением. Как раз на копии такой машины — Camaro Z28 Indy Pace Car с 275-сильным V8 объемом 5,7 л — на презентацию шестого поколения и приехал мой сосед по столу.

Новые Camaro всегда появлялись позже, чем Mustang, но если у пятого поколения это отставание составило 5 лет, то в этот раз разрыв минимальный. Чтобы почувствовать, насколько изменилась машина, перед тест-драйвом новинки мы проехали круг по трассе на Camaro V и только потом уселись за руль Camaro VI. Сильнее всего разница заметна в поворотах: машина получила Magnetic Ride, автоматически изменяющие свои характеристики амортизаторы, и на больших скоростях теперь липнет к трассе не хуже BMW M3.

Чтобы подстроиться под европейские вкусы, Camaro стал легче на 90 кг и впервые получил 4-цилиндровый мотор (2 литра, турбо, 275 л. с.). Впрочем, судя по реакции американцев, их он не заинтересовал, зато информация о новом V8 объемом 6,2 л (455 л. с.) вызвала бурные овации. Именно таким мотором будут комплектовать версию SS, что сделает ее на 34 "лошади" мощнее Mustang GT. Осталось дождаться живых машин в России: Chevrolet изъял с нашего рынка большую часть своих моделей, но этот маслкар обещает привезти. ■

DODGE CHARGER И DODGE CHALLENGER

Компания Dodge в 2014 году ушла из России, так что их маслкары — Charger и Challenger — у нас официально не купить, а жаль. После того как не стало Buick, Plymouth и Oldsmobile, только маслкары Dodge могут дать бой Ford и Chevrolet. Сегодня их армию возглавляют Dodge Charger SRT Hellcat и Dodge Challenger SRT Hellcat — названные в честь очередного истребителя антигитлеровской коалиции, F6F Hellcat. Под капотами "адских кошек" — V8 объемом 6,2 литра и мощностью (барабанная дробь!) 707 л. с.!!! И это на заднем приводе! Как насчет разгона до 100 км/ч менее чем за 3 секунды и "максималки" в 320 км/ч? Как гласит рекламный слоган Dodge Challenger: "Конец дискуссии".

Dodge Charger

Dodge Challenger

ДЕНЬ X

В этом году кроссоверам BMW исполняется 16 лет. Чем не повод проверить в деле, до чего за эти годы дошла модель, с которой они в свое время и начали свою историю? Шеф-редактор Mhealth.ru Дмитрий Сироткин объехал Черногорию на BMW X5.

Фффуух — в воздух взлетают пластиковые бутылки, обертки от шоколадных батончиков и прочий мусор, которым щедро усыпаны загородные дороги Черногории. Это я стремительно проношусь по ним на дизельном BMW X5 xDrive 30d, направляясь из горнолыжного курорта Колашин в столицу Подгорицу.

Даже спустя 16 лет с момента своего первого появления X5 четко узнается с первого взгляда. И это притом, то нынешнее — третье — поколение не имеет ни одной общей детали даже со вторым, что уж говорить про первое. И тем не менее это все та же машина.

В 1999-м X5 показал, что, несмотря на внедорожные габариты, автомобиль может ехать почти как спорткар. Тогда это потрясало. Сегодня это тоже потрясает, причем самого меня и в прямом смысле слова.

Трах-тарарах! Сидя за рулем массивного X5, я не придал значения несущейся на меня серии дорожных выбоин, за что те неожиданно наградили меня суровыми ударами по филейной части. Даже когда амортизаторы находятся в режиме Comfort, машина остается жесткой, что уж говорить про Sport. В нем X5 превращается в дикого зверя, угодившего в костер охотника: динамика зашкаливает, а управляемость достигает уровня родстера. В 1999-м, чтобы добиться такого от X5, потребовался 386-сильный V8 объемом 4,4 литра, ставший первым в истории дизелем, установленным на полноприводном BMW. 16 лет спустя у меня под капотом 3-литровый дизель мощностью 249 л. с., но и с ним мой

В 1999-М X5 ПОКАЗАЛ, ЧТО, НЕСМОТРЯ НА ВНЕДОРОЖНЫЕ ГАБАРИТЫ, АВТОМОБИЛЬ МОЖЕТ ЕХАТЬ ПОЧТИ КАК СПОРТКАР

X5 куда быстрее первого: 6,8 секунды до 100 км/ч против 7,5. И это еще и не самый быстрый из дизельных X5 нашего времени! У версий 40d (313 л. с.) и M50d (381 л. с.) объем тот же, а количество турбин разное, как и разгон до 100 км/ч. 40d укладывается в 5,9 секунды, а M50d — в 5,3.

Как машина за 16 лет стала настолько быстрее? Дело в том, что все эти годы X5 все больше

тяготел к асфальту. Даже по сравнению со вторым поколением у теперешнего дорожный просвет уменьшился с 222 до 209 мм, а полный привод xDrive служит больше для устойчивости на дороге, чем для внедорожных подвигов. Вот и маршрут нашего тест-драйва настоящих внедорожных препятствий избегал, ограничившись уже упомянутой грязью на обочинах.

Но что бы ни происходило снаружи X5, внутри — воистину королевский интерьер. Отделанное высочайшего качества кожей и древесиной торпедо венчает 10,2-дюймовый дисплей iDrive, представляющий собой, по сути, планшетный компьютер. На него можно выводить любую информацию — вплоть до тонкостей работы двигателя, а также с помощью центральной шайбы-тачпада пальцем писать адрес для навигатора.

Всем этим безо всякого риска можно заняться, стоя в пробке: автомобиль оснащен системой самостоятельного движения в плотном трафике. Кстати, в городском трафике BMW X5 30d обходится всего 7 литрами на 100 км. Жаль, при покупке не обойтись менее чем 3 232 000 рублей.

ЗАКАТАТЬ В ALPHARD

Ввиду нестабильной экономической обстановки Антон Иванов в течение одной недели попробовал себя сначала на месте преуспевающего дельца, а потом — его личного водителя.

Мало какой автомобиль вызывает такое оживление на дороге. Мотоциклист, осмотрев мою машину, показал большой палец, пара студентов сфотографировались на ее фоне, сосед по пробке опустил стекло и подробно расспросил о том, что ЭТО. И все эти люди улыбались.

Ни один седан представительского класса, конкурентом которому задуман Alphard, никогда не вызовет и десятой доли такого позитива. Если ты на Mercedes S-Class, тебе будут завидовать, на BMW 7-Series — тебя будут побаиваться, на Audi A8 — просто не любить. В Toyota же "смех и радость мы приносим людям".

При этом внутри машины комфорт, которого седанам не достичь никогда. Во-первых, в салон ты не садишься, а гордо входишь, через автоматически отъезжающую перед тобой дверь. Во-вторых, за креслами второго ряда (главного места в Alphard) машина не заканчивается, а значит, спинку можно разложить в полностью горизонтальное положение и задремать, любуясь небом сквозь стеклянную крышу.

По сути, второй ряд — это аналог бизнес-класса в самолетах: так же из подлокотников вынимаются столики, так же перед глазами — экран (в данном случае Blue-ray-плеера) и так же с помощью солидного выбора электрорегулировок можно придать креслу и себе в нем самое вызывающее положение.

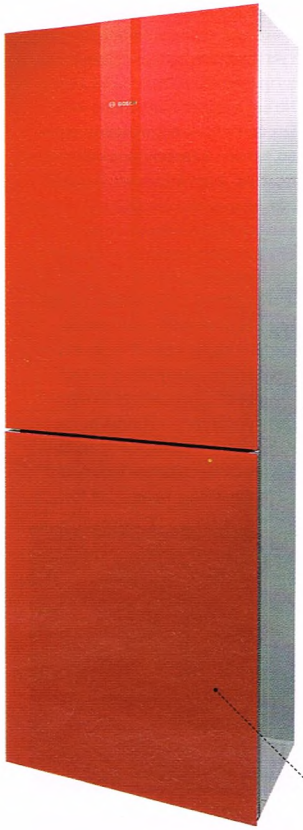
Но вот о чем в самолете можно только мечтать, так это о той плавности, с которой плывет Alphard — ни выбоины, ни стыки, ни лежачие полицейские, ни даже ямы не вызывают у пассажиров ощущения турбулентности, а лишь слегка взбалтывают шампанское в бокалах. Передняя и задняя независимые подвески делают свое дело: скорость, время и расстояние остаются незаметными. Говорят даже, что чем дольше ты находишься в салоне, тем лучше для здоровья — система ионизации воздуха Nano-e спасает от сухости кожи и секущихся концов.

Управлять Alphard приятно — машина с 3,5-литровым V6 звучит и ведет себя очень породисто. Нет ни вибраций, ни лишних шумов, а запас мощности (275 л. с., 340 Нм) таков, что, переведя "автомат" в ручной режим, можно даже при переключении на третью заметить легкую пробуксовку (разгон до 100 км/ч за 8,3 сек.). Но вот внешне вид салона напоминает о 90-х. Коричневое дерево, хром — в Европе мода на это прошла, а вот в Японии, похоже, нет. Дело в том, что Alphard попал к нам с родины Toyota практически без изменений, отсюда и его странная внешность.

Представь себе прием, на который съезжаются именитые гости, и вдруг череду черных седанов прерывает этот пикачу на колесах. Кто выйдет из него? Джигурда? Зверев? Получается полноценной замены представительским седанам из Alphard не получится — имидж не тот.

ALPHARD ПОПАЛ К НАМ С РОДИНЫ TOYOTA ПРАКТИЧЕСКИ БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ, ОТСЮДА И ЕГО СТРАННАЯ ВНЕШНОСТЬ

Впрочем, Toyota считает, что покупать эту модель будут и в качестве второй машины в семье — для путешествий. Что ж, я бы от такой не отказался. Правда, со всеми тремя разложенными рядами места для багажа практически не остается, но так и деньги на этот самый багаж после покупки Alphard останутся далеко не у всех: минимальная цена — 2 998 000 руб.



Bosch “Кристалл”

Передняя панель холодильников этой серии выполнена из стекла (на выбор черный, фиолетовый, красный, белый и другие цвета). За стеклом — лучшие технологии Bosch: зона HydroFreshZone примерно в два раза увеличивает срок хранения овощей и фруктов за счет поддержания оптимального уровня влажности, зона CoolFrezhZone с постоянной температурой около 0°C, отвечает за свежесть мяса и рыбы. Воздух в холодильнике от неприятных запахов и бактерий очищает специальный антимикробный угольный фильтр. От 59 990 руб.

■ **bosch-home.com/ru**

Alcatel Onetouch Idol 3

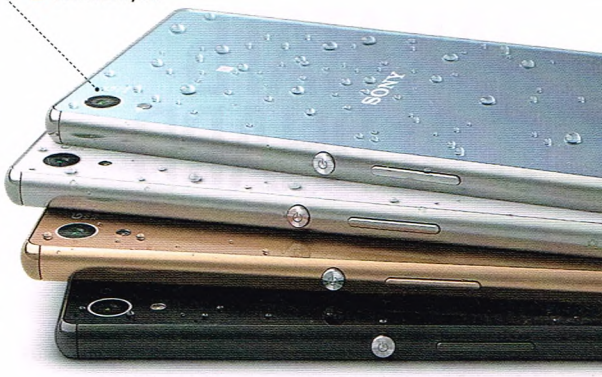
По этому абсолютно симметричному смартфону можно разговаривать, даже держа его вверх ногами: функция “Поворот 360°” адаптирует пользовательский интерфейс, а динамики и микрофоны расположены таким образом, что и тебе, и твоему собеседнику все будет отлично слышно. Со звуком у Onetouch Idol 3 вообще все хорошо: два фронтальных динамика дают объемное 3D-звучание, приложение Onetouch Mix позволяет делать ремиксы прямо на телефоне, а технология Clari-Fi от JBL возвращает музыке, хранящейся в MP3, то, что было утеряно при компрессии. Если же тебя больше интересует изображение, то и тут полный порядок: есть модификации с дисплеем 4.7” и 5.5”. У первой — HD-экран и 4-ядерный процессор, у второй — FullHD-экран и 8-ядерный процессор. Обе оборудованы двумя камерами, основная из которых — 13-мегапиксельная. На момент сдачи номера цена неизвестна.

■ **alcatelonetouch.com**

Sony Xperia Z3+

В компактный корпус Z3+ (толщина — 6,9 мм, вес — 144 г) уместились лучшие технологии от Sony. От одноименных фотоаппаратов он унаследовал матрицу Exmor RS и широкоугольный объектив G lens (25 мм), которые превратили его камеру (20,7 Мп) практически в профессиональный инструмент: режим “Наилучшая автонастройка” распознает 52 типа сцен, а светочувствительность ISO12800 позволяет ночами снимать мулаток на фоне картины “Черный квадрат”. От видеокамер у Z3+ умение снимать с разрешением 4K. От плееров Walkman — поддержка аудио высокой четкости, причем технология DSEE HXTM добивается почти такого же звучания и от MP3. От приставки PlayStation4 смартфон получил функцию PS4 Remote Play2 (на его экране можно играть в игры с приставки). Наконец, родство с телевизорами Sony заметно по 5,2-дюймовому дисплею Sony Triluminos. Добавь к этому водонепроницаемый корпус, восьмиядерный 64-разрядный процессор Qualcomm Snapdragon 810 и 5-мегапиксельную фронтальную камеру для селфи и поймешь, насколько серьезный перед тобой гаджет. 46 990 руб.

■ **store.sony.ru**



ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Philips BT7500B/12

Беспроводная Hi-Fi-аудиосистема с выходной мощностью 30 Вт легко станет “голосом” твоего смартфона, планшета или компьютера, причем все эти устройства можно подключить одновременно (есть технология Multipair, а также поддержка Bluetooth, NFC и порт USB). За то, чтобы этот “голос” тебя не разочаровал, отвечает специальная технология цифровой обработки звука и, конечно, высококачественные динамики: поверь, лучше один раз услышать, чем десять раз прочитать. 14 990 руб.

■ **philips.ru**

ПОДАЮЩИЕ НАДЕЖДЫ

Турнир "Будущие звезды тенниса Longines", организуемый в Париже шестой год подряд швейцарским часовым брендом, завершился победой Сяофей Ванга из Китая над Джеком Паннингтон-Джонсоном из Великобритании. Всего в этом 2-дневном июньском турнире участвовало 16 юных теннисистов в возрасте до 13 лет из разных стран. Вице-президент и глава Международного маркетинга Longines Хуан Карлос Капелли и президент Федерации тенниса Франции Жан Гашассен торжественно вручили часы Longines и годовую стипендию на приобретение спортивной экипировки, которую победители Сяофей и Джек будут получать до наступления своего 16-летия. В качестве дополнительной награды за выход в финал оба спортсмена получили право участвовать в товарищеском матче с двумя профессиональными теннисистами из Франции Арно Клеманом и Микаэлем Ллордом.

Хронограф с эксклюзивным механизмом с колонным колесом Conquest Classic Moonphase

АВТОСТОПОМ ПО ГАЛАКТИКЕ

Компания Breitling выпустила новинку в коллекции Galactic — часы Galactic Unitime SleekT с функцией мирового времени. А сама галактика Breitling, как выясняется, объединяет многих мировых звезд из разных уголков планеты.

Galactic Unitime SleekT — спортивные, высокотехнологичные часы для страстных путешественников, созданы в соответствии с философией Breitling "инструментов для профессионалов". Собственный калибр Breitling B35 с автоподзаводом и 70-часовым запасом хода заключен в мощный стальной корпус диаметром 44 мм. Ультрапрочный безель часов сделан из карбида. Этот материал создает тонкий контраст с полированным стальным корпусом и браслетом. Диаметр корпуса — 44 мм. В новой линейке представлены две модели с разницей лишь в цвете циферблата — он черный или белый. По внешнему краю циферблата находится вращающееся кольцо с названиями городов, а также двадцатичетырехчасовой диск с индикацией дня/ночи. В центре — изображения континентов. Корректировка времени часового пояса и даты по местному времени проводится без каких-либо усилий. Легкость восприятия информации усилена увеличенными стрелками и часовыми метками, подчеркнутыми люминесцентным покрытием.

Альберт II

ПРИНЦ МОНАКО В 2013 ГОДУ ВОЗГЛАВИЛ ЭКСПЕДИЦИЮ НА СЕВЕРНЫЙ ПОЛЮС, ЗАХВАТИВ С СОБОЙ ХРОНОГРАФ EMERGENCY MISSION С МИКРОПЕРЕДАТЧИКОМ СИГНАЛА БЕДСТВИЯ

Гордон Рамзи

ИЗВЕСТНЫЙ БРИТАНСКИЙ ШЕФ-ПОВАР И ПОПУЛЯРНЫЙ ВЕДУЩИЙ КУЛИНАРНЫХ ШОУ НОСИТ ЧАСЫ CHRONO AVENGER

Джон Траволта

АКТЕР ПРИЗЕМЛЯЛСЯ В МОСКВЕ В 2010 ГОДУ ЗА ШТУРВАЛОМ СВОЕГО BOEING 737. НА ЕГО РУКЕ КРАСОВАЛИСЬ ЧАСЫ NAVITIMER

Харрисон Форд

АКТЕР НА КРАСНУЮ КОВРОВУЮ ДОРОЖКУ В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ ВЫХОДИТ В ЧАСАХ AEROSPACE

Райан Лохте

АМЕРИКАНСКИЙ ПЛОВЕЦ, 5-КРАТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ЩЕГОЛЯЕТ В ЧАСАХ SUPER AVENGER

Юха Канккунен

АВТОГОНЩИК ПОСТАВИЛ ДВА МИРОВЫХ РЕКОРДА СКОРОСТИ НА ЛЬДУ С ХРОНОГРАФОМ BREITLING FOR BENTLEY НА СКОРОСТНОМ BENTLEY CONTINENTAL GTC SUPERSPORTS

У ОЗЕРА

Часы Tissot Lugano — новый элегантный представитель семейства Quickster. Модель с кварцевым механизмом и индикатором разряженной батареи оснастили скромным стильным циферблатом, но дополнили ярким ремешком NATO в модную полоску. Водонепроницаемость Tissot Quickster Lugano — до 100 метров.

ДРУГ НА КОЛЕСАХ

В России начался прием заказов на новую модель Volkswagen Passat. В ней изменилось все: дизайн, технологии, двигатели и, кроме того, масса автомобиля уменьшилась на 85 кг. Новый Passat предлагается в комплектациях Trendline, Comfortline и Highline в кузове "седан" с бензиновыми двигателями объемом 1,4 и 1,8 л мощностью 125, 150 и 180 л. с. с 6-ступенчатой механической трансмиссией или 7-ступенчатой DSG на выбор.

НОСИ НА ЗДОРОВЬЕ

"Умные" часы Watch от Alcatel One Touch снабдили разнообразными датчиками: акселерометром, гироскопом, высотомером, электронным компасом. Все они призваны следить за спортивной формой их обладателя. Гаджет легко совместить с разными ОС.

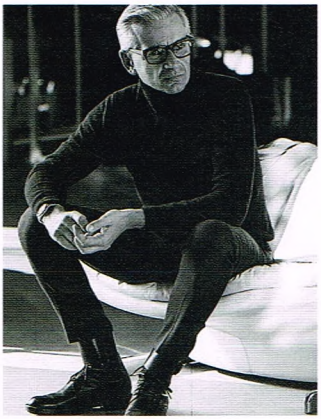
КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Витаминный комплекс "Велмен" разработан с учетом особенностей мужского организма. Он призван позаботиться о качестве твоей шевелюры.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

УТОЛИ ЖАЖДУ

Летом справляться с жарой помогают тонизирующие напитки. Обрати внимание на отечественные: природная вода серебряной чистоты "Серябь", природный тонизирующий напиток на основе яблочного сока и экстракта корня элеутерококка "Ярис" и спортивные тоники Kinetik и KOXX .



НОВЫЙ ВИТОК

Итальянская марка мужской одежды Pal Zileri объявила о назначении Мауро Кригера креативным директором бренда. Под его руководством у Pal Zileri сменился логотип и появилась новая концепция. Первые результаты работы 47-летнего дизайнера были представлены на показе коллекции осень-зима 2015/16 в Милане.

ИТАЛЬЯНЦЫ В РОССИИ

Хорошая новость для поклонников итальянской обувной марки Moreschi: компания NO ONE открыла первый монобрендовый бутик марки в Москве на 1-й линии 2-го этажа ГУМа. На открытие магазина приехал Франческо Морески — внук основателя бренда и тот, кто сегодня отвечает за его развитие. В день открытия в бутике было установлено рабочее место, и гости могли наблюдать, как один из главных мастеров фабрики Moreschi, специально приехавший в Москву ради такого события, прямо на их глазах создавал новую пару обуви.

БИТЬ ПЕРВЫМ

Марка Uomo Collezioni стала официальным партнером международного турнира по смешанным единоборствам "Битва 19". 11 июня 2015 года на арене ГЦКЗ "Россия" в "Лужниках" состоялся турнир, приуроченный ко Дню России. Он собрал сильнейших российских и зарубежных бойцов. В главном бою вечера российский кикбоксер, чемпион Европы и мира Владимир Минеев победил нокаутом француза Ксавье Фупа-Покама.

МОТОР!

Со спортивным хронометром Khaki Skeleton компания Hamilton, доказавшая свое мастерство в создании скелетонов, достигла новых высот. Элементы дизайна циферблата, напоминающие лопасти пропеллера, – дань давним авиационным традициям бренда, а за работой механизма Hamilton H-20-S можно наблюдать сквозь стекло на корпусе и прозрачную заднюю крышку.

ПОД ПАРУСОМ

22 мая при поддержке марки Lancaster и компании Sportflot прошла III Парусная медиарегата. Журналисты и редакторы российских СМИ под парусами вышли на акваторию Пироговского водохранилища, чтобы побороться за первое место. Стоит ли говорить, что все участники гонки воспользовались средствами для защиты от солнца Lancaster. В упорной борьбе победителями регаты стали: I место – сборный экипаж Passion Ru, РБК и "Вояж"; II место – сборный экипаж Burda, Woman's Health, Glamour; III место – женский экипаж Top Beauty.

НОВЫЙ АКЦЕНТ

14 августа в ТК "Галерея" в Санкт-Петербурге открываются двери первого в мире спортивного магазина Intersport Run&Fit. У магазина новая концепция: теперь здесь ждут и любителей бега, и всех поклонников фитнеса. Помимо передовой спортивной экипировки разнообразных марок тут можно протестировать и приобрести тренажеры, беговые дорожки, гантели и спортивное питание. Продавцы-консультанты и сами активно тренируются, а потому подбирают экипировку для разных видов спорта действительно со знанием дела. Новый магазин задуман не просто торговой точкой, но местом общения и площадкой для проведения тематических мастер-классов.

НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

Швейцарская компания Raymond Weil с гордостью сообщила о выпуске своей первой коллекции пилотских часов Freelancer Piper, созданных в сотрудничестве с легендарной компанией-производителем самолетов Piper Aircraft Inc. Механический хронограф с автоматическим подзаводом и запасом хода на 46 часов в мощном 45-миллиметровом корпусе из титана и нержавеющей стали оценят по достоинству не только пилоты, но и все поклонники марки.

ЛЕТО В ГОРОДЕ

Марка Givenchy предложила еще одну версию хорошо знакомого всем аромата Givenchy Pour Homme, идеально подходящую для отдыха и развлечений — Givenchy Blue Label Urban Summer. Когда мужчина меняет свой будничный классический костюм на джинсы, поло и льняной пиджак для расслабленного летнего уик-энда, то вместе с гардеробом и настроением поменяться должен и аромат, считают парфюмеры дома. Вот для таких случаев и создали свежий, по-настоящему летний энергичный шедевр. Продаваться он будет только в сети магазинов L'Etoile.

МОЩНЫЙ ПРОРЫВ

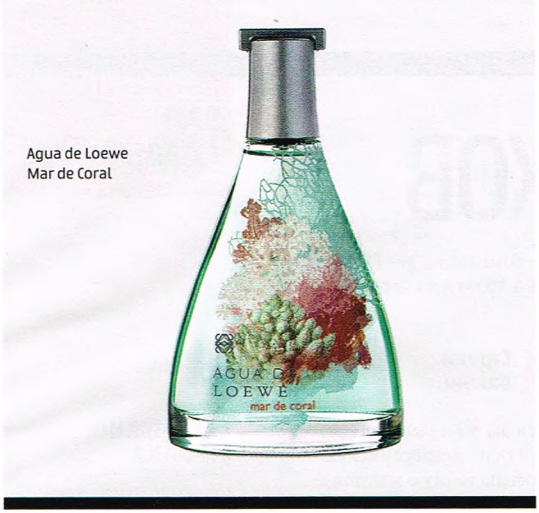
Skoda Octavia, семейный автомобиль чешского производства, снова порадует своих владельцев. Вся линейка двигателей Octavia 2016 модельного года претерпела ряд приятных изменений. Бензиновый двигатель 1.4 TSI и дизельный двигатель 2.0 TDI предлагаются теперь с увеличенной до 150 л. с. мощностью.

СОВСЕМ РУЧНЫЕ

Шведская часовая марка Daniel Wellington, созданная в 2011 году, уже успела обрести поклонников и продала более 1 миллиона часов. Присмотрись к ним внимательнее и ты: механические элегантные часы на аккуратном ремне (все ремешки взаимозаменяемы) подходят для любого случая и не подвластны влияниям ветреной моды.

ВРЕМЯ ПОБЕЖДАТЬ

7 июня в центре Москвы прошла первая яхтенная регата Hublot Powerboat Trophy. В уникальном фестивале приняли участие 24 судна: на водах Москвы-реки отметились Sunseeker Yachts, боурайдер Chris-Craft, круизер Crownline, яхта Riva и спортивные лодки MasterCraft и Axis. Победителем гонки стала яхта Formula 300 Максима Гугняева, он и получил главный приз — часы Hublot Classic Fusion Jeans Russia.



Agua de Loewe
Mar de Coral

Aldo ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; Мега-Белая Дача, Мега-Теплый Стан; СПб, ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А

Asos asos.com

Brian Lichtenberg ун-г "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com

Carven ун-г "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com

Clarks ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211

Colin`s ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Columbia сеть м-нов "Спортмастер": Смоленская пл., 6, стр. 1; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ул. Первомайская, 66; Славянский бул., 5, корп. 1; Каширское ш., 58, корп. 1; Волгоградский пр-т, 70; ул. Наметкина, 10; ТЦ "Филион", Багратионовский пр-т, 5; ТЦ "Ясенево", Литовский бул., 22; ТЦ "Город", Рязанский пр-т, 2; Алтуфьевское ш., 79; sportmaster.ru

D&G бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2

Daniel Hechter сеть универмагов ХЦ: ТК "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211, корп. 2, т.: (495) 665-1246; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 660 6223

Dirk Bikkembergs ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3

Dockers ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4; МЕГА-Белая Дача, 14-й км МКАД

Dolce & Gabbana бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2

Ecco ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская. 6, корп. 1; ул. Новый Арбат, 28; ул. Б. Якиманка, 52; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; Кутузовский пр-т, 26; Ленинский пр-т, 12; Мега-Белая Дача, Мега-Теплый Стан, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ул. Пятницкая, 17/4, корп. 1

Emporio Armani бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2

Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-2603; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2

Gant (обувь) сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб, ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114

Henry Cotton's м-н Roy Robson, ул. Маросейка, 10/1

Hilfiger Denim сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб, ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114

Jog Dog jogdog.ru; сеть магазинов Rendez-Vous: ул. Тверская, 15; ул. Б. Якиманка, 56; ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; rendez-vous.ru

Le coq sportif ГУМ, Красная пл., 3, 2-я линия, этаж 2, т.: (495) 627-3854; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, уровень 2, т.: (495) 737 8339; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, этаж 3, т.: (495) 258-5443

Les (Art)ists универмаг "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com

Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; СПб, ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А

Napapijri (обувь) сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб, ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114

New Balance ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1, т.: (499) 922-1913; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД, владение 1, т.: (495) 987-3280; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7906; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 1; т.: (495) 783-5310; СПб, ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9344

New Yorker ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; СПб, ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А; Нижний Новгород, ТЦ "Фантастика", ул. Родионова, 187

O.X.S. ун-г "Цветной», Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com

Pakerson "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД

Philipp Plein ул. Никольская, 10

Philippe Model бутики No One: Кутузовский пр-т, 26; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

Puma ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

Quiksilver м-н Boardriders, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; boardriders.ru

Ray-Ban м-н "Очки", Ветошный пер., 17, т.: (495) 620-3482; салон оптики "Смотри", ул. Тверская, 28, т.: (495) 937-9417; бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-н "Интероптика", Нахимовский пр-т, 63; м-н "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121

Santoni галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48; "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД

Springfield ТЦ "Домодедовский", Ореховый бул., владение 14, стр. 3; СПб, ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А

Strellson ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан; МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211

Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; tom-tailor-online.ru

Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; СПб, ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 448-2279

Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Колумбус", ул. Кировоградская, 13А

Valentino ун-г "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com

windsor. ЦУМ, ул. Петровка, 2

ВЛАДИМИР ШУХОВ

В августе мы празднуем день рождения инженера Владимира Шухова. Вот три его разработки, благодаря которым Шухова помнят до сих пор.

1 Пустил нефть по трубам

Извозчик Араз с мрачным лицом вошел в свой дом на окраине Баку. Одинаково равнодушно взглянул на ковер и жену. "Теперь я безработный..." — сообщил мужчина и стал есть плов. До сих пор нефть Балаханского месторождения на НПЗ Черного города в Азербайджане перевозили в бочках на телегах. Но в декабре 1878 года случилось знаковое событие для Российской империи: на указанном маршруте запустили первый в стране нефтепровод. Стальные трубы диаметром 7,62 см и длиной около 10 км, первые в мире цилиндрические резервуары-нефтехранилища — ты, наверное, уже догадался, что все это спроектировал именно наш именинник. По всей длине нефтепровода соорудили караульные вышки: потерявшие заказы извозчики устраивали набеги на высокотехнологичного конкурента. Несмотря на эти дополнительные расходы, нефтепровод окупился за год (!).

2 Строил башни

Если бы ты в 1896 году заглянул на Всероссийскую промышленную и художественную выставку в Нижнем Новгороде, то решил бы, что здесь, о боже, приземлились инопланетяне. Настолько необычно выглядели восемь павильонов, которые для мероприятия соорудил Шухов. Именно тогда Владимир первым в мире применил технологию сетчатой оболочки — для возведения этой сложной несущей строительной конструкции (действительно в форме сетки) нужны точнейшие расчеты. Слышал про Шуховскую башню? А всего таких, только по проектам Шухова, было построено более 200, 20 из них стоят до сих пор. Ажурный купол ГУМа — тоже дело рук Владимира Григорьевича.

3 Спас минарет

После разрушительного землетрясения 1897 года северо-восточный минарет знаменитого медресе Улугбека (XV век) в Самарканде начал крениться. К середине 1920-х годов стало ясно, что 35-метровая башня вот-вот рухнет. Самаркандский архитектор Михаил Мауэр примчался в Москву к престарелому, но все так же легендарному Шухову. Легко можем представить как это было: вот гость просыпает сахар и бормочет мольбы о помощи. Спецоперация под руководством Владимира Григорьевича наделала шуму во всем мире. Очень приблизительно этот феноменально точный и тонкий проект можно описать так: со стороны наклона под основание минарета (сооружения весом 2,5 тысяч тонн) аккуратно подсунули металлические балки; двигая балками, как рычагами, приподняли эту сторону башни так, чтобы минарет стал строго перпендикулярен земле; образовавшееся под краем фундамента пустое пространство залили бетоном. Минарет, кстати, стоит до сих пор.

ОСТОРОЖНО, СТРОЙКА

Владимир Григорьевич Шухов родился 16 августа 1853 года в городе Грайворон (Белгородская область). Закончил Императорское техническое училище (сейчас МГТУ им. Баумана) и получил диплом инженера-механика. Разрабатывал технологии и оборудование для нефтяной отрасли, проектировал системы водоснабжения городов, строил гиперболоидные башни. В 76 лет стал почетным членом Академии наук СССР и в том же году получил Ленинскую премию. Умер в Москве 2 февраля 1938 года.

Реклама

Ostenhoff
MANNSCHAFT UND TECHNIK

Наша репутация в сфере безопасности говорит сама за себя. Мы всегда готовы ответить на любой вызов и не стесняемся демонстрировать стальной характер.

ЭТОГО У НАС НЕ ОТНЯТЬ.

8 (800) 333-0-777
www.ostenhoff.ru

GIVENCHY

www.givenchybeauty.ru Реклама.